Dr. GARY CHAPMAN are o bogată activitate în domeniul educaţiei bisericeşti. Este cunoscut în SUA mai ales prin seminariile pe probleme de familie pe care le conduce în întreaga ţară. În activitatea sa de consilier matrimonial, dr. Chapman îndrumă permanent cupluri căsătorite. Este autorul cărţilor de succes ***Toward a Growing Marriage*** (***Spre o căsnicie înfloritoare***), ***Hote for the Separated*** (***Speranţe pentru cei divorţaţi***) şi ***Building Revolutionships*** (***Cum se construiesc relaţiile interumane***).

Marele succes îl cunoaşte cu seria ***The five love languages***, editată în numeroase ediţii, inclusiv pe casete audio şi video. Prima carte, cu titlu omonim, din această serie a apărut în traducere românească (cu titlul ***Cele cinci limbaje ale iubirii***) la editura Curtea Veche anul trecut.

Volumul de faţă propune cea de-a doua carte din această serie (***The five love languages for children***), cea de-a treia fiind ***The five love languages for teenagers*** (***Cele cinci limbaje de iubire ale adolescenţilor***).

Dr. ROSS CAMPBELL este psihiatru şi un reputat consilier pentru relaţiile dintre părinţi şi copii. Este fondator al Southeastern Counseling Center din Chattanooga, Tennessee, unde a fost director până în 1996. În 1997, a fost numit de guvernatorul statului Tennessee în consiliul de conducere al Trustees of Mocasin Bend Mental Health Institute. Este profesor asociat la catedra de pediatrie şi psihiatrie a Colegiului de Medicină din cadrul Universităţii Tennessee.

A absolvit Academia Navală şi a făcut studii de medicină la Universitatea Florida.

Este autorul cărţii de mare succes ***How to Really Love Your Child*** (***Cum să-ţi iubeşti cu adevărat copilul***), vândută în peste un milion de exemplare în toată lumea. Dintre cărţile publicate, mai amintim: ***How to Really Love Your Teenager*** (***Cum să-ţi iubeşti cu adevărat adolescentul***), ***Kids in Danger*** (***Copii în primejdie***) şi ***Getting a Clue in a Clueless World*** (***Găseşte indicii într-o lume fără indicii***).

Gary Chapman – Ross Campbell

CELE CINCI LIMBAJE DE IUBIRE ALE COPIILOR

Traducere de IRINA-MARGARETA NISTOR

BUCUREŞTI, 2001

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale

CHAPMAN, GARY

Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor / Gary Chapman.

Ross Campbell trad.: Irina-Margareta Nistor

Bucureşti: Curtea Veche Publishing, 2001

224 p.; 20 cm (Familia la Curtea Veche; 1)

Tit. orig. (eng.): The Five Love Languages of Children

ISBN 973 – 8120 – 4 l-l

I. Campbell, Ross

II. Nistor, Irina-Margareta (trad.)

159.922.7

Coperta colecţiei de DAN STANCIU

GARY CHAPMAN & ***ROSS CAMPBELL, M.D.***

The Five Love Languages of Children

© 1997 by Gary Chapman & Ross Campbell

Published by the Moody Bible Institute of Chicago

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2001, pentru prezenta versiune în limba română

ISBN 973 – 8120 – 4 l-l

Introducere

Cum puteţi vorbi pe înţelesul copiilor dumneavoastră

„Las-o că măcăie”. „E marfă”. „Fii, moşule, serios”. Uneori, copiii noştri vorbesc o limbă pe care la început nu reuşim să o înţelegem pe deplin. Numai că şi atunci când noi le vorbim copiilor se prea poate ca la rândul lor nici ei să nu priceapă pe de-a-ntregul ideile pe care încercăm să li le transmitem. Dintre toate modalităţile de comunicare ratată a intenţiilor noastre, cel mai mare potenţial negativ îl are incapacitatea de a ne exprima iubirea faţă de copiii noştri. Oare cunoaşteţi – şi vorbiţi – limbajul în care copilul dvs. Îşi exprimă afecţiunea?

Fiecare copil are un limbaj principal de iubire, o modalitate în care el înţelege cel mai bine afecţiunea părintelui.

Această carte vă va arăta cum să recunoaşteţi şi cum să vorbiţi acest limbaj principal de iubire al copilului dvs. precum şi alte patru limbaje de iubire des întâlnite, care îl pot ajuta pe copil să înţeleagă faptul că-l iubiţi. Aşa cum vom vedea, copilul dvs., ca şi al meu, trebuie să ştie că este iubit pentru a deveni un adult responsabil. Iubirea este fundamentul unei copilării lipsite de griji, copilul urmând să devină un adult generos şi iubitor la rându-i.

Volumul de faţă vă va prezenta toate cele cinci limbaje ale copiilor şi vă va ajuta să stabiliţi care sunt limbajele principale prin care copilul dvs. vă percepe afecţiunea. Este bine să citiţi toate cele cinci capitole (2 – 6) care descriu limbajele iubirii, pentru ca astfel copilul dvs. să aibă de câştigat de pe urma tuturor celor cinci feluri în care poate primi iubirea. Credem că orice copil percepe cel mai bine iubirea prin intermediul unuia dintre cele cinci limbaje, dar şi celelalte patru modalităţi prin care vă puteţi manifesta afecţiunea îi vor fi de asemenea de folos. Mai există şi posibilitatea ca principalul limbaj de iubire al copilului dvs. să se schimbe în timp.

Din aceste motive, fiecare capitol ce tratează despre unul dintre limbajele iubirii va începe prin a sublinia importanţa acelui limbaj specific în cazul copilului dvs. Chiar dacă respectivul capitol s-ar putea să nu descrie principalul limbaj de iubire al copilului dvs., însuşiţi-vă şi acest limbaj. Puneţi în practică toate cele cinci limbaje de iubire şi puteţi fi încredinţaţi că acest fapt va fi perceput cum se cuvine de copil.

Desigur, cel mai important lucru rămâne identificarea şi folosirea principalului limbaj de iubire al copilului dvs.

În această carte vom sublinia importanţa iubirii în creşterea copilului dvs. Scopul cărţii este să vă creşteţi copilul (sau copiii) în aşa fel încât să devină un adult matur. Toate aspectele dezvoltării copilului presupun ca fundament iubirea. De exemplu, sentimentele de mânie ale copilului pot fi canalizate în mod pozitiv atunci când percepe iubirea părintelui. Este mult mai probabil ca el să ia în seamă şi să accepte sugestiile dvs. atunci când vă percepe iubirea ca fiind una sinceră şi consecventă. Puţini părinţi îşi

dau seama că au răspunderea să-şi înveţe copiii să-şi stăpânească mânia cu maturitate. Aşa cum precizăm şi în capitolul zece, cea mai grea misiune a unui părinte este să-i înveţe pe copii şi pe adolescenţi să-şi stăpânească impulsurile agresive. Reuşita se obţine pornind de la iubire. Interesant este că părinţii care-şi ajută copiii adolescenţi să-şi stăpânească mânia reuşesc să stabilească o relaţie de iubire mai afectuoasă şi mai apropiată.

Având în vedere că această carte este despre cum să învăţaţi să vă iubiţi mai eficient copilul, ea conţine sugestii complexe pentru a vă ajuta să deveniţi un bun părinte. Pe măsură ce veţi aborda aceste zone care sunt şi cele mai importante, veţi constata că relaţiile în familie vor deveni mai puternice, mai destinse şi mai plăcute. De exemplu, din discuţia noastră despre disciplină (capitolul 8) veţi învăţa două cuvinte-cheie pe care trebuie să le aveţi mereu în gând – acestea sunt ***agreabil şi ferm***. Aşa cum iubirea poate vindeca o multitudine de păcate, tot aşa a fi ***agreabil*** dar ***ferm*** reprezintă un permanent refugiu sigur. Vom discuta despre felul în care trebuie

menţinută starea de ***agreabil*** dar ***ferm*** în capitolul 8.

Cartea se încheie cu un Plan de Acţiune, ce conţine proiecte şi exerciţii care vă pot ajuta să vorbiţi cu copiii dvs. fiecare dintre cele cinci limbaje ale iubirii. Credem că acest Plan de Acţiune vă va ajuta să aplicaţi ideile din această carte.

Şi acum câteva cuvinte din partea fiecăruia dintre noi, având în vedere că începeţi „cursul de limbaje" cu scopul de a vă îmbunătăţi modalitatea de a vă adresa cu dragoste copiilor dvs.

Câteva cuvinte din partea lui Gary

Succesul cărţii ***Cele cinci limbaje ale iubirii. Cum să-ţi exprimi faţă de partener implicarea trup şi suflet***[1] a fost o adevărată răsplată. Sute de mii de cupluri nu numai că au citit cartea, dar au şi pus în practică principiile expuse aici. Am dosare pline cu scrisori din lumea întreagă în care oamenii îşi exprimă recunoştinţa pentru felul în care limbajele iubirii le-au fost benefice în căsnicie. Majoritatea spun că învăţarea principalului limbaj de iubire al partenerului

1 Apărută la editura noastră în colecţia „Cărţi cheie" nr. 16 în anul 2000.

a adus o schimbare radicală a climatului afectiv în căminul lor, ba unii chiar au considerat că această carte pur şi simplu le-a salvat căsnicia.

Cum continui să ţin seminarii despre căsnicie, trebuie să vă spun că întrebarea care mi-a fost pusă cel mai des a fost:

„Când aveţi de gând să scrieţi o carte despre cele cinci limbaje de iubire ale copiilor?” Cum cariera mea s-a concentrat asupra sfaturilor şi ameliorării căsniciilor, nu m-am arătat prea doritor să scriu despre copii, deşi am primit sute de relatări din partea părinţilor care au aplicat ideea de limbaje ale iubirii la copiii lor.

Atunci când editura Northfield mi-a propus să scriu o asemenea carte, l-am contactat pe vechiul meu prieten Ross Campbell, rugându-l să fie coautor al acestei lucrări. Spre marea mea bucurie, Ross a acceptat. El a petrecut treizeci de ani în domeniul psihiatriei medicale, concentrându-se asupra nevoilor copiilor şi adolescenţilor. Dintotdeauna i-am admirat opera şi am avut de câştigat de pe urma scrierilor sale, fiind foarte mulţumit şi de relaţia noastră

personală de-a lungul anilor.

Acum, când cartea noastră este aproape gata, sunt fericit că am combinat experienţa amândurora. Fiecare am scris pe cont propriu fiecare capitol în parte, după care editorul nostru Carole Streeter ne-a transformat ideile într-un volum uşor de citit. Sunt extrem de încântat de rezultat.

Sper şi mă rog ca asemeni cărţii iniţiale despre limbajele iubirii, care i-a ajutat atât de mulţi oameni în căsnicie, şi aceasta să fie un sprijin pentru cât mai mulţi părinţi, profesori sau alte persoane care iubesc sau lucrează cu copiii. Sper ca ei să satisfacă în mai mare măsură nevoia de iubire a copiilor.

Dr. Gary Chapman Winston-Salem, Carolina de Nord Ianuarie 1997

Câteva cuvinte din partea lui Ross

De peste douăzeci de ani, eu şi Gary Chapman am scris şi am vorbit despre iubire. Gary a ajutat mii de cupluri să descopere profunzimea relaţiei lor, în vreme ce eu am scris şi am organizat seminarii despre părinţi şi despre misiunea lor extrem de importantă, vitală şi adesea plină de rezultate minunate în

creşterea copiilor. Deşi îl cunosc pe Gary de mai bine de două decenii, nu mi-am dat seama că mesajele noastre sunt atât de asemănătoare. Am descoperit această latură pozitivă atunci când am citit cartea sa plină de miez ***Cele cinci limbaje ale iubirii***. Paralela între aceasta şi cărţile mele ***How to Really Love Your Child*** (***Cum să-ţi iubeşti cu adevărat copilul***) şi ***How to Really Love Your Teenager*** (***Cum să-ţi iubeşti cu adevărat copilul adolescent***) mi-a fost sprijin şi încurajare.

Accentul care mi-a plăcut cel mai mult în cartea lui Gary a fost acela pus asupra faptului că fiecare om are un limbaj principal de iubire. Dacă reuşim să identificăm acest limbaj principal al partenerului de viaţă, dar şi al nostru, atunci putem folosi aceste informaţii nepreţuite pentru a ne îmbunătăţi căsnicia. Această idee poate fi aplicată în mod fericit şi la copiii noştri, pentru că fiecare copil are propria sa modalitate de a oferi şi de a primi iubirea. Pe măsură ce Gary a devenit conştient de acest lucru, cartea de faţă a fost un rezultat firesc al asemănării studiilor noastre.

Sunt recunoscător pentru privilegiul de a lucra cu Gary la această carte de o mare importanţă. Cred sincer că îi va ajuta pe părinţi, dar şi alte persoane care iubesc copiii, să vină în sprijinul nevoii lor de iubire. Veniţi cu noi în această călătorie, în care vom explora cele cinci limbaje de iubire ale copiilor.

Doctor în medicină Ross Campbell Signal Mountain, Tennessee Ianuarie 1997

Capitolul unu

Iubirea este fundamentul

Dennis şi Brenda nu înţelegeau ce are Ben, fiul lor de opt ani. El se dovedise a fi un şcolar peste medie şi îşi făcea temele, dar în acel an se descurcase tare prost la şcoală. După ce învăţătoarea le dădea să rezolve un exerciţiu, el mergea să o roage să i-l mai explice o dată. Era în stare să meargă la catedră şi de opt ori pe zi, cerând mereu alte lămuriri. Oare avea probleme cu auzul sau nu înţelegea bine? Dennis şi Brenda l-au dus pe Ben la doctor pentru a-i verifica auzul şi consilierul şcolar l-a supus unui test de comunicare; auzul lui Ben s-a dovedit a fi normal, iar înţelegerea, la nivelul unui copil de clasa a treia.

Mai erau şi alte lucruri care îi nedumereau în privinţa lui.

Uneori, comportamentul lui Ben părea de-a dreptul antisocial, învăţătoarea mânca pe rând cu fiecare dintre elevii de clasa a treia la masa de prânz, dar Ben era în stare să-i împingă pe ceilalţi copii astfel încât să fie el mai aproape de ea. În timpul recreaţiei, îşi părăsea brusc colegii de câte ori apărea învăţătoarea pe terenul de joacă; se ducea şi o întrebă despre orice fleac şi fugea de ceilalţi. Dacă învăţătoarea se juca cu ei în recreaţie, Ben încerca să o ia de mână cu orice preţ.

Părinţii lui merseseră deja de trei ori la învăţătoare, dar nici ei, nici ea nu reuşiseră să descopere care e problema. În clasele întâi şi a doua Ben fusese independent şi fericit, iar acum, dintr-odată, avea un „comportament de plantă agăţătoare” lipsit de orice logică. Se certa mult mai des cu sora lui mai mare, deşi Dennis şi Brenda considerau că este doar o fază trecătoare.

Când acest cuplu a venit la seminarul meu „Spre o căsnicie mereu înfloritoare” şi mi-a povestit despre

Ben, cei doi păreau foarte îngrijoraţi şi se întrebau dacă nu cumva puştiul se va transforma într-un adevărat rebel. „Dr. Chapman, ştim că acesta este un seminar pentru căsnicii şi că poate întrebarea noastră este deplasată”, mi-a spus Brenda, „dar eu şi Dennis ne-am gândit că poate ne veţi ajuta cu nişte sfaturi”. După care mi-a descris schimbarea de comportament a lui Ben.

I-am întrebat pe aceşti părinţi dacă stilul lor de viaţă se schimbase în acest ultim an. Dennis mi-a spus că este agent de vânzări şi că două seri pe săptămână merge pe teren, dar că în celelalte zile ale săptămânii este acasă între 6: 00 şi 7: 30 p.m.

În aceste seri îşi petrecea timpul rezolvând nişte hârtii de la birou şi se uita puţin la televizor. La sfârşitul săptămânii, mergea la meciurile de fotbal, adesea luându-l şi pe Ben cu el. În ultimul an însă nu mai făcuse asta. „Este prea obositor, prefer să le văd la televizor”.

„Dar tu, Brenda?”, am întrebat eu. „Şi în stilul tău de viaţă s-au produs schimbări în ultimele luni?”

„A, da”, mi-a spus ea. „Am lucrat cu o jumătate

de normă în ultimii trei ani, de când Ben a intrat la grădiniţă, dar anul acesta mi-am luat o normă întreagă, prin urmare ajung acasă mai târziu decât până acum. De fapt, tatăl meu îl ia pe Ben de la şcoală şi băieţelul rămâne cu bunicii cam o oră şi jumătate, după care vin eu şi îl iau. În serile în care Dennis nu este acasă, mâncăm de obicei cu părinţii mei, după care ne întorceam acasă”.

Tocmai trebuia să înceapă seminarul, dar mi-am dat seama că încep să înţeleg ce se întâmpla în sufletul lui Ben. De aceea le-am făcut o sugestie. „Eu am să vorbesc despre căsnicie, dar aş vrea ca fiecare dintre voi să se gândească la felul în care principiile pe care vi le împărtăşesc s-ar putea aplica în cazul relaţiei voastre cu Ben. La sfârşitul seminarului aş vrea să ştiu la ce concluzie aţi ajuns”. Au părut puţin miraţi pentru că încheiasem conversaţia fără să le fac niciun fel de sugestii, dar amândoi erau dispuşi să se supună cerinţei mele.

La sfârşitul zilei, în vreme ce ceilalţi participanţi la seminarul din Racine, Wisconsin, tocmai ieşeau din sală, Dennis şi Brenda au venit repede la mine, pe faţă

citindu-li-se expresia aceea entuziastă, ce apare atunci când faci o descoperire nebănuită. „D-le dr. Chapman, cred că am înţeles ce se întâmplă cu Ben”, mi-a spus Brenda. „Atunci când ne-aţi vorbit despre cele cinci limbaje ale iubirii, amândoi am fost de acord că principalul limbaj de iubire al lui Ben este timpul acordat.

Analizând ultimele patru sau cinci luni ne-am dat seama că i-am acordat lui Ben mai puţin timp decât înainte.

Când lucram cu jumătate de normă, îl luam pe Ben de la şcoală în fiecare zi şi de obicei mai făceam câte ceva împreună înainte de a ajunge acasă – fie mergeam la cumpărături, fie ne opream în parc sau luam o gustare împreună. Când ajungeam acasă, Ben îşi făcea lecţiile. După cină jucam ceva împreună, mai ales în serile în care Dennis era de serviciu. Toate acestea s-au modificat de când mi-am luat normă întreagă şi mi-am dat seama că petrec mult mai puţin timp cu Ben”.

M-am uitat spre Dennis şi el mi-a spus: „În ceea ce mă priveşte, mi-am dat seama că îl luam pe Ben cu

mine la meciurile de fotbal, dar cum eu nu mai merg, nu am înlocuit cu nimic acest timp pe care îl acordam relaţiei tată-fiu... N-am petrecut prea multă vreme împreună în ultimele luni".

„Cred că aţi descoperit câteva informaţii foarte utile în – privinţa necesităţilor afective ale lui Ben", le-am spus. „Dacă veţi reuşi să-i satisfaceţi această nevoie, cred că există toate şansele să-i schimbaţi comportamentul". Le-am sugerat câteva căi cheie de exprimare a iubirii prin timpul acordat şi i-am propus lui Dennis să îşi includă în program şi câteva ore pentru Ben. Am încurajat-o pe Brenda să caute unele căi astfel încât ea şi Ben să facă din nou ceea ce înainte făceau împreună, până să-şi ia ea normă întreagă. Amândoi au părut nerăbdători să traducă în fapte informaţiile pe care le primiseră.

„S-ar putea să mai fie şi alţi factori implicaţi", am spus.

„Dar dacă îi veţi acorda lui Ben doze mai mari de timp şi apoi veţi lărgi raza de acţiune în funcţie de celelalte patru limbaje ale iubirii, cred că veţi constata o schimbare majoră în comportamentul său".

Ne-am luat rămas bun. Nu am primit nicio scrisoare de la Dennis şi Brenda şi, să vă spun drept, am uitat de ei. Doi ani mai târziu m-am întors la Wisconsin pentru un alt seminar, au venit şi ei şi mi-au amintit de conversaţia noastră.

Erau numai zâmbete; ne-am îmbrăţişat, după care m-au prezentat unor prieteni pe care îi invitaseră la seminar.

„Spuneţi-mi ce-i cu Ben”, am întrebat.

Au zâmbit amândoi şi mi-au spus: „Ben se descurcă minunat. De multe ori am vrut să vă scriem, dar n-am apucat.

Ne-am dus acasă şi am făcut ce ne-aţi învăţat. I-am acordat mult mai mult timp lui Ben în lunile imediat următoare. În două sau trei săptămâni, a avut loc o schimbare majoră în comportamentul său de la şcoală. Învăţătoarea ne-a chemat şi chiar ne-am speriat, numai că de data asta dorea să afle ce făcuserăm pentru a determina această schimbare benefică în cazul lui Ben”.

Învăţătoarea le-a spus ca acel comportament negativ al lui Ben nu se mai manifesta: nu-i mai

îmbrâncea pe ceilalţi copii la prânz, la masă; nu mai venea la ea la catedră să pună întrebări peste întrebări. Atunci Brenda i-a explicat că ea şi soţul său au început să i se adreseze lui Ben prin „limbajul iubirii” după ce au participat la un seminar. „I-am zis cum am început să îi acordăm mai mult timp lui Ben, chiar în doze foarte mari”, mi-a spus Brenda.

Aceşti părinţi au învăţat să vorbească limbajul de iubire al fiului lor, să-i spună „te iubesc” într-un fel pe care Ben să-l priceapă. Povestea lui Ben m-a încurajat să scriu această carte. Prima lucrare despre limbajele iubirii se ocupă de felul în care îi putem face pe partenerii noştri de viaţă să se simtă iubiţi folosind principalul lor limbaj de iubire. În ***Cele cinci limbaje ale iubirii*** există un capitol dedicat principalului limbaj de iubire în cazul copilului. În lucrarea de faţă, împreună cu Ross Campbell vom analiza felul în care aceste cinci limbaje ale iubirii îl pot ajuta pe copilul dvs. să se simtă iubit.

Faptul că vă veţi adresa copilului dvs. prin intermediul principalului său limbaj de iubire nu înseamnă că ulterior el nu va mai da semne de

nesupunere. Înseamnă doar că acest copil va şti că îl iubiţi şi că îi puteţi da siguranţă şi speranţă; vă va ajuta să îl creşteţi pentru a deveni un adult responsabil.

Iubirea este fundamentul.

În creşterea copiilor totul depinde de relaţia de iubire dintre părinte şi copil. Nimic nu funcţionează cum trebuie dacă nevoia de iubire a copilului nu este satisfăcută. Numai copilul care se ***simte*** cu adevărat iubit şi înconjurat de afecţiune se poate dezvolta la un potenţial maxim. Se prea poate să vă iubiţi sincer copilul, dar dacă el nu simte asta – dacă nu vorbiţi acel limbaj al iubirii prin care într-adevăr să vă comunicaţi dragostea – el nu se va simţi iubit.

Umplerea rezervorului emoţional

Vorbindu-i copilului dvs. în propriul său limbaj de iubire, îi puteţi umple „rezervorul emoţional” cu iubire. Când copilul se simte iubit, este mai uşor de disciplinat şi de format decât atunci când simte că „rezervorul său emoţional” e aproape gol.

Fiecare copil are un rezervor pentru iubire, un loc ce este puterea sa şi de unde se poate alimenta în

zilele dificile ale copilăriei şi adolescenţei. Aşa cum maşinile merg cu o rezervă de carburant, şi copiii noştri se alimentează din rezervorul emoţional. Trebuie să umplem acest rezervor emoţional al copiilor noştri pentru ca ei să se manifeste aşa cum se cuvine şi să-şi atingă întregul potenţial.

Dar cu ce putem umple aceste rezervoare? Evident – cu iubire. Dar cu acel gen de iubire care îi va face pe copiii noştri să crească şi să funcţioneze cum trebuie.

Trebuie să umplem rezervorul emoţional al copiilor noştri cu o iubire ***necondiţionată***, pentru că iubirea adevărată este întotdeauna necondiţionată. Iubirea necondiţionată este iubirea totală care acceptă şi confirmă existenţa copilului aşa cum este el şi nu datorită a ceea ce face el. Orice ar face (sau n-ar face), părinţii tot îl iubesc. Din păcate, părinţii îşi afişează adesea iubirea în mod condiţionat; ea depinde de altceva decât de simpla existenţă a copiilor. Iubirea condiţionată se bazează pe ceea ce face copilul şi adesea este asociată unor tehnici de tipul oferirii de daruri, recompense şi privilegii pentru

copiii care s-au comportat sau au acţionat în modul dorit de părinţi.

Desigur, copiii noştri trebuie formaţi şi/sau disciplinaţi – dar numai după ce rezervorul lor emoţional a fost umplut.

Aceste rezervoare pot fi alimentate numai cu carburant premium: cu iubire necondiţionată. Copiii noştri au „rezervoare ale iubirii" ce aşteaptă să fie umplute (iar şi iar... ele se pot goli din când în când). Doar iubirea necondiţionată poate preveni probleme ca resentimentele, senzaţia că n-ar fi iubiţi, sentimentul de vinovăţie, de teamă şi de nesiguranţă. Doar oferindu-le copiilor noştri o iubire necondiţionată vom reuşi să-i înţelegem profund şi să le abordăm în mod potrivit comportamentul, fie el bun sau rău.

Molly crescuse într-o familie modestă din punct de vedere financiar. Tatăl ei avea un serviciu în apropiere de casă, iar mama ei o slujbă măruntă cu jumătate de normă. Ambii părinţi erau persoane foarte harnice, care se lăudau cu casa şi familia lor. Tatăl lui Molly pregătea cina în fiecare seară, apoi spălau şi ştergeau vasele împreună. Sâmbăta era ziua

corvezilor săptămânale, iar seara mergeau împreună să mănânce crenvurşti sau hamburgeri. Duminica dimineaţă familia se ducea la biserică, iar seara era petrecută cu rudele.

Când Molly şi fratele său erau mici, părinţii le citeau câte ceva aproape în fiecare zi. Ajungând la şcoală, mama şi tata îi încurajau în ce privea studiile. Îşi doreau ca ambii copii să facă o facultate, chiar dacă ei nu avuseseră o asemenea şansă.

În primii ani de liceu, una dintre prietenele lui Molly era Stephanie. Cele două fete urmau aproape toate cursurile împreună şi adesea luau împreună şi prânzul. Însă nu-şi făceau vizite acasă. Dacă ar fi făcut-o, s-ar fi constatat enorme diferenţe. Tatăl lui Stephanie era un agent de vânzări care câştiga foarte bine şi reuşea să îşi întreţină familia cu mare generozitate. De asemenea, el era mai mult plecat de acasă. Mama Stephaniei era asistentă medicală. Fratele ei locuia la internat, la o şcoală particulară. Şi Stephanie fusese la pension trei ani de zile, până ce se rugase cu cerul şi cu pământul să fie mutată la şcoala publică locală. Cum tatăl ei era plecat şi mama ei

lucra foarte mult, adesea familia ieşea în oraş ca să mănânce.

Cele două fete au fost bune prietene până în clasa a noua, când Stephanie s-a mutat la o altă şcoală, mai aproape de bunici, în primul an, fetele şi-au mai scris; după care Stephanie şi-a găsit un prieten şi scrisorile au fost tot mai rare, până când la un moment dat au încetat să mai vină. Molly şi-a făcut alte prietene şi şi-a găsit şi ea un prieten, care tocmai se transferase la şcoala sa. După ce familia lui Stephanie s-a mutat din oraş, Molly n-a mai auzit de ea niciodată.

Dacă ar mai fi auzit, probabil că tare s-ar mai fi întristat aflând că după ce s-a măritat şi a făcut un copil, Stephanie a fost arestată ca vânzător de droguri şi a petrecut mai mulţi ani în închisoare, timp în care soţul ei a părăsit-o. În schimb Molly era fericită în căsnicie şi avea doi copii.

În ce consta diferenţa în privinţa reuşitei în viaţă în cazul celor două prietene din copilărie? Deşi nu există un unic răspuns, motivul poate fi desluşit, în parte, din ceea ce Stephanie i-a spus terapeutului său:

„Niciodată nu m-am simţit iubită de părinţii mei. M-am băgat în povestea cu drogurile pentru că mi-am dorit să fiu pe placul prietenilor”. Spunând acestea, ea nu încerca atât să dea vina pe părinţi, cât să se facă înţeleasă mai bine.

Aţi observat ce a spus Stephanie? Nu că părinţii ei n-ar fi iubit-o, dar nu se ***simţea*** iubită. Majoritatea părinţilor îşi iubesc copiii şi vor ca aceştia să se simtă iubiţi, dar puţini sunt cei care reuşesc să transmită acest sentiment aşa cum se cuvine. Doar atunci când vor învăţa să iubească necondiţionat, copiii lor vor şti cât de mult şi cât de sincer sunt iubiţi.

Cum simte un copil că e iubit în societatea modernă, este tot mai greu să creşti copii sănătoşi din punct de vedere emoţional. Majoritatea părinţilor sunt speriaţi de afluenţa crescândă a drogurilor. Sistemul educaţional i-a determinat pe mulţi dintre ei să îşi ţină copiii acasă pentru a studia individual sau să-i înscrie în şcoli particulare. Violenţa existentă în atât de multe oraşe, mici sau mari, îi face pe părinţi să se întrebe dacă vor reuşi vreodată copiii lor să ajungă la vârsta maturităţii.

În ciuda unei asemenea realităţi dezolante, vrem totuşi să dăm speranţe părinţilor. Am vrea să vă bucuraţi de o relaţie plină de afecţiune cu copiii dvs. în această carte ne concentrăm asupra aspectului tot mai important al rolului părinţilor în satisfacerea nevoii de iubire a copiilor. Dacă aceşti copii se simt cu adevărat iubiţi sincer de către părinţi, ei vor fi mai receptivi la sfaturile mamei şi tatălui lor în toate privinţele. Am scris această carte pentru a vă ajuta să-i faceţi pe copiii dvs. să trăiască o experienţă mai profundă. Acest lucru se va întâmpla în momentul în care veţi vorbi acele limbaje ale iubirii pe care ei le pot înţelege şi la care pot răspunde.

Pentru ca un copil să se simtă iubit trebuie să învăţăm să vorbim limbajul său unic de iubire. Fiecare copil are un fel special de a percepe iubirea. Există, de fapt, cinci modalităţi în care copiii (oamenii în general) exprimă şi înţeleg iubirea.

Acestea sunt: mângâierile fizice, cuvintele de încurajare, timpul acordat, darurile şi serviciile. Dacă aveţi mai mulţi copii în familie, se prea poate ca ei să vorbească limbaje diferite, pentru că adesea au

personalităţi diferite şi pot percepe diferit limbajele iubirii. În general, doi copii trebuie iubiţi diferit.

Iubirea de tipul „orice-ar fi”.

Indiferent care ar fi limbajul de iubire pe care copilul dvs.

Îl înţelege cel mai bine, el trebuie exprimat într-un singur fel şi necondiţionat. Iubirea necondiţionată este o lumină călăuzitoare care străluceşte în întuneric şi care ne ajută pe noi, părinţii, să ne dăm seama unde ne aflăm şi ce trebuie să facem ca să ne creştem copilul. Fără acest fel de iubire, părinţii sunt rătăciţi şi confuzi. Înainte de a explora cele cinci limbaje ale iubirii, să ne gândim la natura şi importanţa iubirii necondiţionate.

Cel mai bine putem să definim iubirea necondiţionată arătând care sunt de fapt rezultatele ei. Iubirea necondiţionată înseamnă a-ţi iubi copilul ***orice-ar fi***. Noi iubim copilul indiferent de cum arată; indiferent de ce talente manifeste sau în devenire ori handicapuri are; indiferent de cum am vrea să fie; şi ceea ce este cel mai greu, indiferent de ceea ce face.

Asta nu înseamnă că ne convine orice tip de

comportament ar afişa. Asta nu înseamnă că îi vom acorda şi arăta iubirea noastră tot timpul, chiar şi când se comportă inadecvat.

Vi se pare că sună a îngăduinţă? Nu este. De fapt, e doar un început. Rezervorul emoţional al copilului trebuie umplut înainte să aibă loc o formare eficientă sau o disciplinare a sa. Un copil cu un rezervor de iubire plin poate reacţiona fără resentimente la sfaturile părinţilor.

Unii se tem că asta ar putea duce la „răsfăţarea" copilului, dar este o idee greşită. Niciun copil nu poate primi prea multă iubire necondiţionată. Copilul poate fi „răsfăţat exagerat" prin lipsa formării sau printr-o iubire inadecvată, care duce la o personalitate incorectă. Adevărata iubire necondiţionată nu va „strica" niciodată un copil, pentru că este imposibil ca părinţii să ofere vreodată prea multă iubire.

Aceste principii s-ar putea să vi se pară dificile, pentru că ele pot intra în contradicţie cu ceea ce înainte aţi gândit că ar fi adevărat. Dacă aşa stau lucrurile, nu vă va fi uşor să oferiţi o iubire necondiţionată copiilor dvs. Totuşi, pe măsură ce o

veţi face şi veţi constata care sunt avantajele ei, veţi descoperi că nu e greu deloc. Încercaţi să faceţi tot ceea ce este mai bun pentru copiii dvs., ştiind că iubirea va conta enorm în formarea unor copii bine adaptaţi şi fericiţi, spre deosebire de cei nesiguri, supăraţi pe viaţă, inaccesibili sau imaturi.

Dacă nu v-aţi iubit copiii astfel, la început o să vi se pară greu. Dar pe măsură ce veţi practica iubirea necondiţionată, veţi constata că are un efect minunat, pentru că veţi deveni o persoană mai generoasă şi mai iubitoare în toate tipurile de relaţii. Sigur că nimeni nu este perfect. Şi nu vă puteţi aştepta să iubiţi necondiţionat în orice moment. Dar pe măsură ce vă veţi îndrepta spre acest ţel, veţi constata că sunteţi mult mai capabili să iubiţi orice-ar fi.

Vă va fi poate de ajutor să vă amintiţi cât mai des câteva dintre lucrurile clare care vă definesc copiii:

1. Sunt copii.

2. Vor avea tendinţa să se comporte ca nişte copii.

3. Comportamentul copiilor este în mare parte nesuferit.

4. Dacă eu îmi îndeplinesc rolul de părinte şi îi iubesc în ciuda comportamentului lor copilăresc, ei se vor maturiza şi vor renunţa la această modalitate de exprimare.

5. Dacă îi iubesc doar când îmi fac pe plac (iubire condiţionată) şi îmi exprim iubirea faţă de ei doar în acele momente, ei nu se vor simţi iubiţi sincer. Asta îi va face să aibă o proastă părere despre sine, să se simtă nesiguri, practic nereuşind să ajungă la acel comportament de autocontrol, care presupune o mai mare maturitate.

De aceea, dezvoltarea şi comportamentul lor reprezintă în egală măsură răspunderea mea şi a lor.

6. Dacă îi iubesc doar când îmi îndeplinesc dorinţele sau aşteptările, se vor simţi neputincioşi şi vor considera că nu are rost să se mai străduiască, de vreme ce niciodată nu este de ajuns. Vor fi pentru totdeauna măcinaţi de nesiguranţă, nelinişte, o proastă părere despre sine şi mânie.

Pentru a mă păzi de aşa ceva trebuie să îmi amintesc cât mai des de răspunderea ce trebuie să mi-o asum în privinţa dezvoltării lor complete. (Pentru

mai multe amănunte ar fi bine să citiţi ***How to Really Love Your Child*** [***Cum să-ţi iubeşti cu adevărat copilul***] de Ross Campbell.) 7. Dacă îi voi iubi necondiţionat ei se vor simţi în largul lor şi vor reuşi să-şi stăpânească neliniştea şi comportamentul pe măsură ce încep să se maturizeze.

Desigur că există comportamente specifice vârstei atât pentru fiii, cât şi pentru fiicele noastre. Adolescenţii se comportă diferit faţă de copiii mici, iar copiii de treisprezece ani vor reacţiona altfel decât cei de şapte. Dar trebuie să ne amintim că sunt încă minori şi nu adulţi, aşa încât trebuie să ne aşteptăm ca uneori să mai dea greş. Arătaţi-vă răbdători cu ei pe măsură ce învaţă să se maturizeze.

Iubirea şi... mult mai mult decât atât

Această carte se concentrează în special asupra nevoii de iubire a copiilor noştri şi asupra felului în care le putem satisface această nevoie. Şi asta pentru că această exigenţă afectivă ne condiţionează major relaţia cu ei. Alte nevoi, în special cele fizice, sunt mai uşor de recunoscut şi, de obicei, mai uşor de satisfăcut, dar nu aduc aceeaşi împlinire ori nu au un

rol suficient de important în schimbările ce au loc de-a lungul vieţii. Sigur că trebuie să le asigurăm copiilor noştri un adăpost, hrană şi haine. Dar trebuie să ne asumăm şi răspunderea formării lor mentale şi sentimentale precum şi aceea a sănătăţii lor.

S-au scris volume întregi despre faptul că un copil are nevoie de o ***părere despre sine sănătoasă*** sau de un sentiment al valorii personale. Copilul cu o părere despre sine exagerat de bună se consideră superior altora – ca fiind alesul Domnului şi meritând, prin urmare, orice îşi doreşte. Copilul care se subestimează va fi mereu bântuit de gânduri cum ar fi: „Nu sunt la fel de deştept, de atletic sau de frumos ca şi ceilalţi”. Refrenul lui preferat devine: „Nu pot”, iar realitatea sa se învârteşte în jurul propoziţiei: „N-am reuşit”. În calitate de părinţi merită să ne concentrăm toate eforturile astfel încât copiii noştri să-şi dezvolte o părere sănătoasă despre sine şi să se considere membri importanţi ai societăţii, cu capacităţi şi talente deosebite; atunci ei vor simţi dorinţa de a fi productivi.

O altă nevoie universal valabilă a copiilor este

aceea de ***siguranţă şi securitate***. În această lume nesigură, este tot mai greu ca părinţii să construiască acest sentiment de siguranţă.

Tot mai mulţi părinţi îşi aud copiii punându-le această întrebare dureroasă: „Oare ai să mă părăseşti?” Trista realitate este că mulţi dintre prietenii lor au fost părăsiţi de părinţi.

Dacă unul dintre părinţi deja a plecat, copilul se va teme să nu îl abandoneze şi celălalt.

Copilul trebuie să-şi dezvolte ***capacitatea de adaptare în societate*** astfel încât să trateze pe toată lumea ca fiind de aceeaşi valoare şi să-şi facă prieteni în funcţie de o balanţă corectă a ceea ce oferă şi a ceea ce i se oferă. Fără această capacitate, copilul riscă să devină retras şi aşa va rămâne şi la maturitate.

Copilul lipsit de această capacitate esenţială în stabilirea relaţiilor interumane poate deveni un monstru despotic, care îi înlătură pe toţi pentru a-şi atinge scopurile. Un important aspect al talentului de a stabili relaţii este capacitatea de a te raporta corect la ceea ce înseamnă autoritate. Reuşita în toate

direcţiile în viaţă se bazează pe înţelegerea şi respectarea autorităţii.

Fără aceasta, nicio altă capacitate nu are prea mare valoare.

Părinţii trebuie să-şi ajute copiii să-şi dezvolte acest har special, astfel încât ei să trăiască acea satisfacţie interioară şi sentimentul de împlinire care decurge din folosirea acestor calităţi înnăscute. Părinţii trebuie să menţină în mod conştient acel echilibru subtil între a împinge un copil de la spate şi a-l încuraja.

Cel mai important lucru este iubirea

Toate acestea şi multe altele sunt nevoi legitime ale copiilor, dar în această carte ne vom concentra asupra iubirii. După părerea noastră, nevoia de iubire a copilului stă la baza tuturor celorlalte nevoi. Iubirea primită şi învăţarea felului în care iubirea trebuie oferită este terenul fertil pe care se străduieşte să se dezvolte în mod pozitiv omenirea.

În primii ani

În prima copilărie, copilul nu distinge între lapte şi tandreţe, între mâncarea solidă şi iubire. Fără

mâncare, copilul va muri de foame. Fără iubire, copilul va muri din punct de vedere emoţional şi va deveni un handicapat pe viaţă. Multe studii arată că baza emoţională se construieşte în primele optsprezece luni de viaţă, mai ales în cadrul relaţiei mamă-copil. „Hrana” necesară sănătăţii emoţionale constă în mângâierile fizice, vorbele bune şi îngrijirea tandră.

O dată ce copiii încep să meargă de-a buşilea, ei capătă un mai mare simţ al identităţii şi încep să se desprindă de obiectele iubirii lor. Deşi până să se ajungă la acest moment se poate ca mama să se fi îndepărtat din raza de vedere a copilului, el are acum capacitatea să se depărteze de persoanele de care depinde. Pe măsură ce se dezvoltă, el învaţă să iubească mai activ. El nu mai este doar un receptor pasiv al iubirii, ci are capacitatea să reacţioneze. Totuşi, această capacitate este exprimată prin nevoia de a deveni posesiv cu cei dragi şi nu de a se dărui. În următorii ani, capacitatea copilului de a-şi exprima iubirea sporeşte. Şi chiar dacă el continuă să primească iubire, va şi oferi din ce în ce mai multă.

Fundamentul iubirii aşezat în primii ani de viaţă

afectează capacitatea copilului de a învăţa şi determină în mare parte momentul în care va fi capabil să sesizeze şi un alt tip de informaţii. Mulţi copii merg la şcoală nepregătiţi să înveţe pentru că ei nu sunt pregătiţi emoţional să înveţe. Copiii trebuie să atingă un nivel emoţional necesar de maturitate înainte de a fi capabili să înveţe în mod eficient la nivelul vârstei lor.

Faptul că trimitem copilul la o şcoală mai bună sau că-i schimbăm profesorii nu poate fi o rezolvare. Trebuie să ne asigurăm că aceşti copii ai noştri sunt pregătiţi ***din punct de vedere emoţional*** să înveţe. (Vezi capitolul nouă referitor la relaţia dintre iubire şi învăţătură.)

În adolescenţă

Satisfacerea nevoii de iubire a copilului nu este atât de simplă pe cât poate părea, şi acest lucru este şi mai vizibil odată cu începutul adolescenţei. Primejdiile acestei vârste sunt suficient de îngrijorătoare de la sine; copilul care intră în această perioadă cu un rezervor emoţional gol este şi mai vulnerabil în raport cu problemele vârstei

adolescenţei.

Copiii crescuţi cu iubire condiţionată învaţă să iubească tot în acest fel. Când ajung la adolescenţă, ei deja îşi manipulează şi îşi manevrează cum poftesc părinţii. Când sunt mulţumiţi, îţi mulţumesc părinţii. Când sunt nemulţumiţi, îşi frustrează părinţii. Acest fapt duce la un blocaj al părinţilor, pentru că ei se tot aşteaptă ca adolescenţii să le facă pe plac;

dar aceşti adolescenţi nu ştiu cum să iubească necondiţionat.

Cercul vicios rezultat se transformă cel mai adesea în mânie, resentimente şi ieşiri necontrolate ale adolescenţilor.

Iubirea şi sentimentele copiilor noştri

Copiii sunt fiinţe preponderent emoţionale, iar o primă abordare a lumii se face tot la nivel emoţional. Mai multe studii recente au arătat că starea emoţională a mamei afectează copilul încă de când acesta se află în pântecul ei. Fetusul reacţionează la supărările sau bucuriile mamei. Pe măsură ce copilul creşte, el devine tot mai sensibil la starea emoţională a părinţilor.

În familia Campbell, de multe ori copiii s-au dovedit a fi mai preocupaţi de sentimentele tatălui decât de propriile lor sentimente. Adesea, de exemplu, oricare dintre ei se putea identifica cu ceea ce simţeam eu, chiar dacă nu conştientizam asta. Fiica mea putea spune ceva de genul: „De ce eşti supărat, tată?”, deşi eu nu-mi conştientizam supărarea. Dar stăteam puţin şi mă gândeam şi-mi dădeam seama că da, eram puţin supărat din cauza a ceva ce se întâmplase peste zi.

Altă dată, unul dintre copiii mei mi-a spus: „De ce eşti aşa fericit, tăticule?”

„Cum ţi-ai dat seama că sunt fericit?”, l-am întrebat, vrând să aflu dacă am dat vreun indiciu în această direcţie. Odată, fiica mea Carey mi-a spus: „Pentru că fluierai o melodie veselă”. Nici măcar nu mi-am dat seama că fredonasem ceva.

Nu-i aşa că sunt grozavi copiii? Sunt atât de sensibili la sentimentele noastre! De asta şi conştientizează cu atâta exactitate felul în care ne manifestăm iubirea faţă de ei. Şi tot de aceea ei se tem de supărările noastre. Dar despre asta vom vorbi

mai pe larg ulterior.

Trebuie să ne comunicăm iubirea într-un limbaj pe care să-l înţeleagă şi copiii noştri. Adolescentul care fuge de acasă este un copil convins că nimeni nu-l iubeşte. Mulţi dintre părinţii acestor adolescenţi vor protesta, spunând că ei îşi iubesc copiii şi poate că aşa şi este. Numai că nu au reuşit să-şi comunice această iubire. Părinţii au pregătit masa cea de toate zilele, au spălat hainele, au asigurat mijloacele de transport, le-au dat o educaţie, o şansă să înveţe şi să se recreeze. Toate acestea sunt exprimări valabile ale iubirii dacă pe primul loc se află iubirea necondiţionată. Dar ele nu pot ţine locul acelei iubiri de importanţă capitală şi copiii sesizează diferenţa. Ei ştiu dacă primesc sau nu ceea ce-şi doresc cel mai tare pe lumea asta.

Cum vă puteţi comunica iubirea

Tristul adevăr este că puţini copii se simt iubiţi necondiţionat. Şi totuşi, este tot atât de adevărat că majoritatea părinţilor îşi iubesc profund copiii. Şi atunci de unde apare această cumplită contradicţie? Principalul motiv este că puţini părinţi ştiu cum să îşi transfere iubirea lor din inimă către sufletele copiilor

lor. Unii părinţi presupun că dacă îşi iubesc copiii, aceştia din urmă ştiu asta de la sine. Alţi părinţi cred că a-i spune unui copil un simplu „te iubesc” este de ajuns pentru a-şi manifesta iubirea. Din păcate, nu este adevărat.

Motivarea prin comportamentul vostru

Sigur că e bine să simţi iubire şi să-ţi exprimi sentimentele prin cuvinte, dar nu este suficient pentru ca un copil să se simtă iubit necondiţionat. Motivul este că aceşti copii sunt motivaţi comportamental. Ei reacţionează la nişte fapte – la ceea ce faceţi împreună. Aşadar, pentru a ajunge până la ei trebuie să-i iubiţi în termenii lor sau într-un mod comportamental.

Această abordare prezintă câteva avantaje pentru părinţi.

De exemplu, dacă aţi avut o zi proastă şi sunteţi la pământ, descurajaţi, atunci când vă întoarceţi acasă nu vă simţiţi prea iubitori. Dar vă puteţi comporta cu iubire, pentru că un comportament este simplu. Puteţi să le oferiţi copiilor iubirea voastră chiar când nu vă simţiţi iubitori.

S-ar putea să vă întrebaţi dacă nu cumva este incorect şi dacă nu cumva copii vor sesiza tocmai acest sentiment. Într-un fel da, pentru că ei sunt extrem de sensibili din punct de vedere emoţional. Ei ştiu exact când nu sunteţi foarte iubitori şi totuşi percep şi comportamentul de iubire. Nu credeţi oare că sunt chiar mai recunoscători când reuşiţi să fiţi iubitori în ciuda a ceea ce este de fapt în sufletul dvs?

Copiii dvs. vor sesiza ce simţiţi în privinţa lor după felul în care vă veţi comporta faţă de ei. Apostolul Ioan scria:

„Feţii mei, să nu iubim cu vorba, numai din gură, ci cu fapta şi cu adevărul.”[2] Dacă ar fi să facem o listă a tuturor modurilor comportamentale de a iubi un copil, mă îndoiesc că ea ar fi mai lungă de o pagină. Nu există prea multe căi şi asta este bine, pentru că e preferabil să nu complicăm lucrurile.

Contează un singur lucru, şi anume ca rezervorul emoţional al copiilor dvs. să fie plin. Trebuie pur şi

---

2 I *Ioan* 3:18 (În toată această carte, citatele biblice sînt preluate din *Biblia sau Sfînta Scriptură* tipărită de Editura Institutului Biblic şi de Misiune Ortodoxă a Bisericii Ortodoxe Române, Bucureşti, 1994. [*N.ed.*]).

simplu să vă amintiţi că exprimările comportamentale ale iubirii pot fi împărţite în mângâieri fizice, timp acordat, daruri, servicii şi cuvinte de încurajare.

Cum puteţi vorbi pe înţelesul copiilor dumneavoastră

Aşa cum observam anterior, există cinci limbaje ale iubirii şi este foarte probabil ca şi copilul dvs. să aibă un limbaj principal prin care iubirea îi poate fi comunicată cel mai bine. Dacă veţi reuşi să vorbiţi limbajul lui de iubire, înseamnă că veţi satisface cea mai profundă nevoie emoţională a sa. Asta nu înseamnă că trebuie să vorbiţi doar acest limbaj principal al iubirii. Copiii au nevoie de toate cele cinci limbaje ale iubirii pentru a-şi menţine plin rezervorul emoţional. Asta înseamnă că părinţii trebuie să înveţe cum să vorbească toate aceste limbaje. Următoarele cinci capitole vă vor arăta cum să faceţi asta.

Copiii dvs. pot recepta iubirea prin intermediul tuturor acestor limbaje. Totuşi, majoritatea copiilor au un limbaj principal al iubirii – unul care li se potriveşte mai bine decât celelalte. Dacă doriţi să satisfaceţi în mod eficient nevoia de iubire a copiilor dvs., este de o

importanţă crucială să descoperiţi care este limbajul principal de iubire în cazul lor.

Începând cu capitolul doi, vă vom ajuta să descoperiţi care este limbajul principal al iubirii al copilului dvs. Prudenţă, totuşi. Dacă acest copil are sub cinci ani, nu vă aşteptaţi să vă daţi seama imediat care este principalul său limbaj de iubire.

N-o să reuşiţi. Copilul s-ar putea să vă dea câteva indicii, însă rareori acest limbaj este clar şi uşor de distins. Abordaţi-l în toate cele cinci limbaje. Mângâieri pline de tandreţe, cuvinte de încurajare, cât mai mult timp acordat, daruri şi servicii, toate contribuind la satisfacerea nevoii de iubire a copilului dvs. Dacă această nevoie este satisfăcută şi copilul se simte iubit sincer, îi va fi mult mai uşor să înveţe şi să reacţioneze şi în alte direcţii. Există o interacţiune între iubire şi toate celelalte nevoi ale copilului. Folosiţi toate cele cinci limbaje chiar şi atunci când copilul este mai mare, pentru că are nevoie de toate cinci pentru a se dezvolta, chiar dacă tânjeşte mai mult după unul dintre ele.

Un al doilea avertisment: când veţi descoperi

limbajul de iubire al copilului dvs. şi astfel el va primi iubirea de care are nevoie, nu trebuie să credeţi că de acum totul va merge de la sine în viaţa sa. Tot vor mai fi obstacole şi neînţelegeri. Dar copilul dvs. va avea de câştigat de pe urma iubirii asemeni unei flori. Dacă iubirea va fi alimentată aşa cum se cuvine, copilul va înflori şi va binecuvânta lumea prin frumuseţea sa.

Fără iubire, va deveni o floare veştejită, însetată.

Cum probabil vă doriţi ca aceşti copii să crească şi să se împlinească, va trebui să vă manifestaţi iubirea prin toate formele sale de limbaj şi apoi să-i învăţaţi cum să le folosească la rândul lor. Acest lucru are o mare însemnătate nu numai pentru copiii dvs., dar şi pentru cei alături de care vor trăi sau cu care vor porni la drum. Un semn de maturitate este capacitatea de a oferi şi de a primi recunoştinţă folosind toate formele de iubire – mângâieri fizice, timp acordat, cuvinte de încurajare, daruri şi servicii. Puţini adulţi sunt capabili să facă asta;

majoritatea oferă sau primesc iubirea doar într-unul sau două feluri.

Dacă nu aţi procedat astfel în trecut, veţi

constata că la rândul dvs. vă veţi schimba şi vă veţi maturiza, devenind mai înţelegători şi stabilind relaţii mai împlinite. Cu timpul, realmente veţi avea o familie care vorbeşte mai multe limbi.

Capitolul doi

Limbajul nr. 1 al iubirii:

Mângâierile fizice

Samantha era în clasa a cincea şi familia ei se mutase de curând. „Mi-a fost greu anul acesta să mă mut şi să-mi fac noi prieteni. La şcoala cea veche cunoşteam pe toată lumea şi ei mă cunoşteau pe mine”. Când am întrebat-o dacă a simţit că părinţii ei m-ar iubi-o atunci când au hotărât să o ia de la vechea şcoală şi din oraşul respectiv, Samantha a spus: „A, nu. Nu am considerat niciodată că au făcut-o într-adins. Ştiu că mă iubesc, pentru că toată ziua mă strâng în braţe şi mă sărută. Aş fi vrut să nu fi fost nevoie să ne mutăm, dar ştiu că slujba tatii este ceva important”.

Limbajul de iubire al Samanthei constă în mângâierile fizice; ele îi spun că mama şi tata o iubesc. îmbrăţişările şi sărutările sunt modalităţile cel mai des întâlnite de exprimare a acestui tip de limbaj al iubirii, dar mai există şi altele. Un tătic poate să-şi arunce în sus băieţelul de un an. Să-şi învârtească fetiţa de şapte ani şi aceasta să râdă din plin. O

mămică îi poate citi o poveste copilaşului de trei ani pe care îl ţine. În poală.

Asemenea activităţi care presupun o atingere fizică apar între părinţi şi copii, dar nu suficient de des pe cât aţi putea crede. Studiile arată că mulţi părinţi îşi mângâie copiii doar când este absolut necesar: la îmbrăcare sau la dezbrăcare, în momentul în care îi suie în maşină sau îi duc în braţe în parc.

Se pare că mulţi părinţi nu sunt conştienţi de marea nevoie a copiilor de a fi mângâiaţi şi cât de uşor ar putea folosi acest mijloc pentru a păstra rezervorul emoţional al copiilor plin cu iubire necondiţionată.

Mângâierea fizică este de fapt limbajul de iubire cel mai simplu de folosit necondiţionat, pentru că părinţii n-au nevoie de ocazii speciale sau de justificări pentru a stabili o apropiere fizică. Au aproape tot timpul ocazia să-şi transfere iubirea în sufletul copilului printr-o mângâiere. Limbajul mângâierilor nu se reduce doar la îmbrăţişări şi sărutări, ci include şi alt tip de apropiere fizică. Chiar când sunt ocupaţi, părinţii pot să-şi mângâie uşor copiii pe spate, pe braţ sau pe umăr.

Deşi unii părinţi o fac cât se poate de vizibil, alţii aproape că încearcă să evite să-şi mângâie copiii. Adesea această legătură fizică limitată apare pentru că părinţii pur şi simplu nu-şi dau seama ce fac sau nu ştiu cum să schimbe lucrurile.

Mulţi sunt bucuroşi să înveţe cum ar putea să-şi manifeste iubirea prin această modalitate fundamentală.

Fred era foarte îngrijorat de relaţia cu fetiţa lui de patru anişori Janie, pentru că se ferea de el şi părea chiar că îl evită.

Fred avea un suflet foarte mare, dar era tare rezervat şi de obicei nu-şi manifesta sentimentele. îl stânjenise întotdeauna să-şi exprime emoţiile prin mângâieri fizice. Dar pentru că-şi dorea atât de mult să fie mai apropiat de Janie, era dispus să facă unele schimbări şi a început să-şi manifeste iubirea faţă de ea cu o uşoară mângâiere pe braţ, pe spate sau pe umeri.

Treptat, el a folosit tot mai mult acest limbaj al iubirii şi în cele din urmă a învăţat să-şi îmbrăţişeze şi să-şi sărute adorata fiică fără să se mai simtă

stânjenit.

Această schimbare n-a fost deloc simplă pentru Fred. Dar pe măsură ce această manifestare a devenit mai evidentă, el a constatat că Janie avea mare nevoie de cât mai multă afecţiune părintească; dacă nu ar fi primit-o, totul s-ar fi transformat în mânie. Fred a reuşit să înţeleagă că lipsa de afecţiune din partea sa ar fi putut să prejudicieze relaţiile lui Janie cu bărbaţii care vor apărea ulterior în viaţa ei.

Copilul mic tânjeşte după mângâieri

Freci a descoperit forţa acestui limbaj de iubire mai special, în ultimii ani, multe studii au ajuns la aceeaşi concluzie:

copiii care sunt ţinuţi în braţe, îmbrăţişaţi, sărutaţi se dezvoltă mai devreme din punct de vedere emoţional decât cei care sunt lăsaţi multă vreme fără un contact fizic.

Mângâierile fizice sunt cea mai puternică voce a iubirii. O voce care strigă: „Te iubesc!” Importanţa mângâierii copiilor nu este o noţiune modernă. În secolul întâi iudeii care trăiau în Palestina îşi duceau copiii la Iisus „pentru ca El să-i atingă”. Marcu avea

să scrie în ***Evanghelia*** sa că ucenicii îi certau pe părinţi, gândindu-se că Iisus era mult prea ocupat cu lucruri „importante” pentru a-şi petrece vremea cu copiii. Dar Iisus s-a supărat pe discipoli şi le-a spus: „«Lăsaţi pruncii să vie la mine şi nu-i opriţi pe ei căci a unora ca aceştia este împărăţia lui Dumnezeu. Adevăr grăiesc vouă, cine nu va primi împărăţia lui Dumnezeu ca un copil nu va intra în ea.» Şi cuprinzându-i cu braţele i-a binecuvântat punându-şi mâinile peste ei”. [3]1

Veţi învăţa cum să discerneţi care este principalul limbaj de iubire al copilului dvs. în capitolul şapte. S-ar putea ca aceasta să nu fie mângâierile fizice. Dar nu contează. Toţi copiii simt nevoia să fie mângâiaţi, şi părinţii înţelepţi, chiar dacă aparţin unor culturi diferite, recunosc importanţa mângâierii copiilor. De asemenea, ei îşi dau seama de nevoia copiilor lor de a primi mângâieri tandre din partea altor adulţi semnificativi pentru viaţa lor cum ar fi bunicii, profesorii sau liderii religioşi. Şi totuşi, cei al căror limbaj principal de iubire îl reprezintă

3 Afara 10:13-l6.

mângâierile fizice au nevoie de mai multe mângâieri; dar, în general, toţi copiii trebuie îmbrăţişaţi şi mângâiaţi de către adulţi pentru a simţi sinceritatea declaraţiei „Te iubesc”.

Mulţi oameni se abţin de la mângâierile fizice de teama de a nu fi interpretate drept pedofilie. Mare nenorocire! Poate că frica v-a împiedicat să vă exprimaţi în acest mod, care este cel mai firesc dintre toate. Sigur că ştim că există adulţi care s-au lăsat pradă unor comportamente care au degenerat, ajungându-se la obsesii sexuale; asemenea nelegiuiţi trebuie condamnaţi şi aspru pedepsiţi. Dar nu trebuie ca orice om care îmbrăţişează un copil să fie suspectat că ar fi de fapt un pedofil. Precauţiile sunt necesare, dar nu trebuie să lăsăm ca frica de a fi acuzaţi de astfel de lucruri să ne împiedice să ne manifestăm afecţiunea. Trebuie să vă îmbrăţişaţi şi să vă sărutaţi în voie copiii, rudele foarte tinere şi ceilalţi copii care se află în sfera dvs. de influenţă.

Mângâierile fizice de-a lungul anilor în care copilul creşte

Sugarii şi copiii care merg de-a buşilea

Copiii noştri au mare nevoie de mângâieri în primii ani de viaţă. Din fericire, ţinutul în braţe şi strânsul la piept al sugarului este un gest aproape instinctiv pentru mame şi în cele mai multe culturi taţii îşi manifestă şi ei din plin afecţiunea.

Dar în această lume mereu în goană, uneori părinţii nu-şi mai mângâie suficient copiii, sau cel puţin nu atât cât o făceau părinţii lor. Stau multe ore la serviciu şi adesea vin obosiţi acasă. Dacă şi mama lucrează, ea trebuie să se asigure că persoana care îi ţine locul este în stare să mângâie copilul şi ştie că are voie să o facă. Oare copilul va fi mângâiat cu afecţiune de-a lungul întregii zile sau va fi lăsat în pătuţul lui, în plata Domnului şi fără afecţiune? La creşă, copilul trebuie să fie mângâiat cu afecţiune şi tandreţe fie la schimbarea scutecelor, fie la orele de masă sau de îngrijire propriu-zisă. Chiar şi un sugar simte diferenţa dintre o mângâiere blândă şi una brutală.

Părinţii ar trebui să facă toate eforturile pentru a se asigura că aceşti copii sunt trataţi cu afecţiune în orele în care se află departe de ei.

Pe măsură ce copilul creşte şi devine mai activ,

nevoia de mângâieri nu scade. îmbrăţişările şi sărutările, lupta corp la corp pe duşumea, călăritul părinţilor şi alte mângâieri în joacă sunt absolut vitale pentru dezvoltarea emoţională a copilului.

Copiii au nevoie zilnic de multe mângâieri afectuoase, iar părinţii ar trebui să facă toate eforturile pentru a-şi exprima astfel iubirea. Dacă nu sunteţi din fire nişte „pupăcioşi”, s-ar putea să aveţi în mod conştient sentimentul că faceţi ceva contrar firii dvs. Dar puteţi învăţa. Când începem să înţelegem importanţa mângâierilor pline de afecţiune acordate copiilor noştri, devenim motivaţi să ne schimbăm.

Băieţeii şi fetiţele au în egală măsură nevoie de afecţiune fizică, chiar dacă băieţii sunt adesea mai puţin răsfăţaţi astfel decât fetiţele. Există mai multe motive, dar cel mai des întâlnit dintre acestea este că părinţii consideră că afecţiunea fizică ar putea să ducă la efeminarea băiatului. Sigur că nu este adevărat. Realitatea este că dacă părinţii menţin plin rezervorul emoţional, copilul are o părere despre sine şi o identitate sexuală mai sănătoase.

Primii ani de şcoală ai copilului

Când copilul începe să meargă la şcoală, încă mai are nevoie disperată de mângâiere. O îmbrăţişare dată în fiecare dimineaţă la plecare poate inspira siguranţa şi îndepărta nesiguranţa emoţională pentru ziua respectivă. îmbrăţişarea copilului la întoarcerea lui acasă poate sta la baza unei după-amiezi liniştite, cu o activitate mentală şi fizică pozitive, pe când lipsa îmbrăţişării poate duce la încercarea disperată a copilului de a atrage atenţia asupra sa. De ce asta? Copiii sunt confruntaţi zilnic la şcoală cu noi experienţe şi trăiesc emoţii atât pozitive cât şi negative faţă de profesori şi colegi. De aceea, căminul trebuie să fie un refugiu, un loc în care iubirea este un lucru sigur. Nu uitaţi, mângâierile fizice constituie unul dintre cele mai puternice limbaje ale iubirii. Atunci când el este exprimat firesc, copilul se simte mai bine în pielea sa şi comunică mai uşor cu ceilalţi.

Dar am şi eu doi băieţi şi pe măsură ce cresc au tot mai puţină nevoie de afecţiune, ***mai ales de mângâieri***, ar putea să contraargumenteze cineva. Nu e adevărat. ***Toţi*** copiii au nevoie de o legătură fizică de-a lungul copilăriei şi a adolescenţei. Mulţi

băieţi între şapte şi nouă ani trec printr-o fază în care se opun mângâierilor fizice şi totuşi au nevoie de o legătură fizică. Ei par a fi mai receptivi la un contact mai brutal cum ar fi lupta corp la corp, ghionturile, loviturile în joacă, îmbrăţişările ursului, „bate palma” sau altele asemenea. Fetele par şi ele încântate de acest tip de legături fizice, dar nu se opun mângâierilor mai blânde, pentru că, spre deosebire de băieţi, nu trec prin acea fază de refuz al afecţiunii.

Multe dintre legăturile fizice din această perioadă a existenţei copilului se vor manifestă în cadrul jocurilor sau al meciurilor sportive. Baschetul, fotbalul şi fotbalul american sunt, toate, sporturi de contact. Când joci un meci în curtea casei, combini timpul acordat cu atingerea fizică. Dar ea nu trebuie să se limiteze doar la asemenea partide. Trecutul mâinii prin părul copilului, mângâierea pe umăr sau pe braţ, bătutul pe spate sau pe picior, toate însoţite de cuvinte de încurajare sunt de asemenea exprimări pline de conţinut şi de iubire adresate copilului în perioada de creştere.

Pentru mulţi părinţi legătura fizică folosită este

ţinutul în braţe al copilului în timp ce i se citeşte o poveste. Aceasta le dă posibilitatea să menţină mai multă vreme apropierea fizică, lucru profund semnificativ pentru copil, care va deveni o amintire pentru tot restul vieţii.

Alte momente în care apropierea fizică este importantă sunt acelea când copilul este bolnav sau rănit fizic ori emoţional, obosit ori s-a petrecut ceva nostim sau foarte trist. Părinţii trebuie să se asigure că îşi tratează la fel băieţii şi fetele în asemenea împrejurări. Majoritatea băieţilor au tendinţa să considere că afecţiunea fizică este ceva tipic „feminin", mai ales în anumite perioade ale dezvoltării lor; când se opun, este mai uşor pentru părinţi să păstreze distanţa faţă de ei. De asemenea, unii adulţi consideră că băieţii sunt mai puţin emoţionanţi în anumite perioade de vârstă. Dacă părinţii simt astfel, ei trebuie să se opună unor asemenea sentimente şi să continue să asigure legătura fizică de care au nevoie băieţii lor, chiar dacă aceştia se comportă ca şi cum nu le-ar păsa.

Copilul în perioada de dinaintea

adolescenţei

În timpul primilor ani de şcoală, este esenţial să nu uitaţi că vă pregătiţi copilul pentru cea mai dificilă parte a copilăriei – adolescenţa. Când copilul e mic, este relativ uşor să îi umpli rezervorul emoţional. Desigur că el se goleşte foarte repede şi trebuie reumplut. Pe măsură ce copilul creşte, şi rezervorul emoţional se măreşte. Iar a-l menţine plin devine şi mai dificil, în cele din urmă, băiatul va fi chiar mai mare decât ***dvs***., mai puternic şi mai deştept – cel puţin aşa crede el, nu aveţi decât să-l întrebaţi! Iar fiica va deveni o adultă minunată, care este mai deşteaptă şi mai elegantă decât dvs!

Continuaţi să le umpleţi rezervorul emoţional chiar şi atunci când nu dau semne că ar avea nevoie de aşa ceva. Pe măsură ce băieţii se apropie de adolescenţă, s-ar putea să refuze mângâierile de teamă să nu fie consideraţi prea feminini, iar fetele ar putea constata că taţii se feresc să le mai mângâie. Dacă vreţi să vă pregătiţi aşa cum se cuvine fiica în perioada de preadolescentă, mai ales pentru ceea ce urmează, nu vă abţineţi de la mângâieri. Şi iată de ce.

În această fază de dinaintea adolescenţei, fetele au mare nevoie ca taţii să-şi exprime iubirea faţă de ele. Spre deosebire de băieţi, importanţa unei iubiri necondiţionate este mult mai mare în cazul fetelor şi atinge apogeul cam pe la unsprezece ani. Unul dintre motivele speciale pentru care se manifestă această nevoie este faptul că mamele oferă de obicei mai multă afecţiune fizică decât taţii în această fază.

Dacă aţi urmări un grup de fete de clasa a şasea la şcoală aţi constata diferenţa dintre cele care sunt pregătite pentru adolescenţă şi cele care sunt într-o continuă zbatere. Pe măsură ce fata se apropie de această fază delicată a existenţei sale, ştie intuitiv că trebuie să aibă o părere cât mai bună despre ea. De asemenea, subconştientul său ştie că îi este necesară o identitate sexuală bine definită pentru a trece anii care urmează. Este foarte important ca ea să se simtă o femeie admirată în devenire.

Pe măsură ce veţi urmări fetele, veţi constata că o parte dintre ele stabilesc greu relaţii cu sexul opus. Fie sunt timide şi retrase, fie flirtează exagerat şi chiar încearcă să seducă.

Chiar dacă băieţilor le place ca o fată atrăgătoare să flirteze cu ei, nu o respectă suficient şi de obicei o blamează în lipsă.

Un mare chin pentru o asemenea fată nu este doar faptul că îşi distruge reputaţia, ci şi că îşi distruge relaţiile cu celelalte fete. Ele încearcă s-o izoleze datorită comportamentului său faţă de băieţi. La această vârstă prieteniile normale, în care se obţine sprijinul din partea celorlalte fete, sunt mult mai importante decât relaţiile cu băieţii. De asemenea, aceste prietenii stabilesc tipare care de obicei durează o viaţă.

Veţi observa însă că o parte dintre fete nu au un comportament stângaci faţă de băieţi. Sunt ele însele pentru că au o părere bună, sănătoasă despre sine şi o identitate sexuală clară. Tiparul lor comportamental este unul consecvent şi stabil, indiferent că se adresează unei vedete sportive a şcolii sau unui băiat timid şi ezitant. De asemenea, veţi constata că băieţii le stimează mai mult, ceea ce este cel mai important. Stabilesc prietenii apropiate, profunde şi care reprezintă un sprijin din partea celorlalte fete.

Fetele cu o părere bună şi sănătoasă despre sine şi cu o identitate sexuală clară pot face faţă mai bine tensiunilor negative din partea colegilor. Ele sunt mai capabile să respecte standardele morale pe care şi le-au însuşit de acasă şi sunt mai bine pregătite să gândească fără ajutorul nimănui.

Ce le face pe aceste fete să fie altfel? Unele dintre ele au probleme în relaţiile cu colegii, în vreme ce altele se descurcă perfect. Aţi ghicit – rezervorul iubirii. Majoritatea celor care se descurcă bine au taţi care şi-au asumat rolul în menţinerea unui rezervor plin de iubire. Chiar dacă tatăl unei fete nu mai locuieşte în aceeaşi casă cu ea, nu trebuie să gândim că totul este pierdut. Ea poate găsi un înlocuitor de tată într-un bunic sau un unchi. Multe fete fără tată reuşesc să crească frumos, devenind femei sănătoase din toate punctele de vedere.

Adolescentul şi mângâierea fizică

Când copilul dvs. ajunge la vârsta adolescenţei, este foarte important să vă manifestaţi iubirea într-un mod pozitiv şi mai ales când şi unde trebuie. Mamele nu trebuie să-şi îmbrăţişeze niciodată fiul în prezenţa

colegilor săi. El încearcă să-şi dezvolte o personalitate independentă şi un asemenea comportament îl stânjeneşte. În plus, ulterior va fi ţinta glumelor celorlalţi. Totuşi, la sfârşitul zilei, acasă, după ce fiul a avut un antrenament istovitor de fotbal, mama poate să-şi îmbrăţişeze băiatul şi atunci această îmbrăţişare va fi percepută ca o exprimare a iubirii.

Unii taţi nu-şi mai îmbrăţişează şi nu-şi mai sărută fetele adolescente, considerând că nu se mai cade în această fază. De fapt, adevărul este exact invers. Adolescenta are nevoie de îmbrăţişările şi sărutările tatălui; şi dacă el se izolează de ea, aceasta va căuta mângâierea fizică a altui bărbat, cel mai adesea într-o manieră nepermisă. Dar din nou timpul şi locul sunt importante. În cazul în care nu fata este aceea care face primul pas spre o îmbrăţişare în public, este mai bine să vă abţineţi. Acasă însă puteţi să aveţi dvs. iniţiativa.

Adolescenţii consideră că îmbrăţişările şi alte forme de mângâieri pline de afecţiune le sunt de ajutor mai ales atunci când trec printr-o perioadă dificilă sau solicitantă – când este vorba despre un

proiect pentru şcoală, de exemplu. Şi nu uitaţi, la fel de importantă este şi apropierea fizică faţă de părintele de acelaşi sex. Taţii care îşi îmbrăţişează fiii şi mamele care îşi îmbrăţişează fiicele nu greşesc în niciuna din perioadele de dezvoltare ale copiilor. Fiul are nevoie de afecţiunea tatălui, dar şi a mamei, aşa cum fiica are nevoie să simtă iubirea atât din partea mamei cât şi a tatălui.

Dacă sunteţi în căutare de moduri de a vă arăta iubirea faţă de adolescenţi, le veţi găsi. De exemplu, când vin acasă obosiţi după un antrenament sportiv, vă puteţi oferi să le masaţi muşchii prea solicitaţi. Sau după ce au învăţat intens ore întregi, puteţi să le masaţi gâturile înţepenite sau să-i ajutaţi să se relaxeze printr-o mângâiere plină de afecţiune. Multor copii le place să fie scărpinaţi pe spate chiar şi când sunt mari şi s-au mutat la casele lor.

Totuşi, unui adolescent nu trebuie să-i impuneţi o apropiere fizică. Dacă el se fereşte când vreţi să-l strângeţi în braţe sau tresare când îl mângâiaţi pe umăr, abţineţi-vă. Dintr-un motiv sau altul, copilul dvs. nu vrea să fie mângâiat în acel moment. S-ar putea să

nu aibă nicio legătură cu dvs. sau să fie mai degrabă o manifestare în raport cu alt aspect al relaţiei dintre el şi dvs. Adolescenţii sunt plini de emoţii, gânduri şi dorinţe şi uneori pur şi simplu nu vor să fie atinşi. Trebuie să le respectaţi sentimentele, indiferent dacă sunt exprimate prin cuvinte sau prin gesturi. Dacă însă refuză permanent orice contact fizic, trebuie să vă găsiţi timp să staţi de vorbă pentru a afla care sunt motivele.

Nu uitaţi, sunteţi un model pentru copiii dvs.; ei vor urmări cu atenţie felul cum aplicaţi aceste mângâieri fizice. Puteţi să vă daţi seama dacă vă calcă pe urme văzându-i cum mângâie la rândul lor. Este minunat să constataţi că şi copiii folosesc acelaşi limbaj eficient în relaţiile cu ceilalţi.

Când principalul limbaj de iubire al copilului dumneavoastră este mângâierea fizică

Oare principalul limbaj de iubire al copilului dvs. este mângâierea fizică? Pentru a fi siguri că aţi detectat corect, citiţi cu atenţie capitolul şapte. Totuşi, iată câteva indicii. Pentru copiii care înţeleg acest limbaj al iubirii, mângâierea fizică va însemna o

comunicare mai profundă a iubirii decât prin cuvintele „te iubesc” sau printr-un dar, prin repararea bicicletei sau prin faptul că petreceţi mai mult timp cu ei. Evident că ei primesc iubirea prin toate formele de limbaj, dar cel mai clar şi mai puternic rămâne cel al mângâierii fizice.

Fără îmbrăţişări, sărutări, bătăi pe umăr şi alte forme de exprimare fizică a iubirii rezervorul lor de iubire va rămâne veşnic insuficient umplut.

Când folosiţi mângâierile fizice cu copiii din această categorie, mesajul dvs. de iubire va fi cât se poate de limpede. O îmbrăţişare plină de tandreţe transmite iubire oricărui copil, dar o face mult mai accentuat pentru cei care se încadrează în această categorie. În schimb, dacă folosiţi apropierea fizică pentru a vă manifesta mânia sau ostilitatea, îi veţi face să sufere şi mai profund pe aceşti copii. O palmă peste faţă nu e bună pentru niciun copil, dar este dezastruoasă pentru cei care au drept principal limbaj al iubirii mângâierea fizică.

Marilyn nu a aflat despre cele cinci limbaje ale iubirii decât atunci când fiul său Joey împlinise deja

doisprezece ani. La sfârşitul unui seminar pe tema limbajelor iubirii s-a întors către o prietenă şi i-a spus: „Acum în sfârşit îl înţeleg pe Joey.

Ani de zile m-a enervat pentru că veşnic avea ceva cu mine.

Când spălam vasele se furişa în spatele meu şi îmi punea mâinile la ochi. Când treceam pe lângă el mă ciupea de braţ. Dacă treceam prin cameră şi el era pe jos, mă apuca de picior. Uneori îmi răsucea mâna, îmi ciufulea părul când stăteam pe canapea, deşi trebuie să recunosc că nu mai face asta de când i-am zis să nu-l mai prind cu mâna în părul meu. La fel procedează şi cu tatăl lui şi de obicei totul sfârşeşte printr-o luptă corp la corp pe podea.

Acum îmi dau seama că principalul limbaj de iubire pentru Joey este stabilirea unei legături fizice. În toţi aceşti ani, el încerca să mă mângâie într-un fel sau altul pentru că dorea să fie mângâiat. Recunosc că eu nu prea mângâi din fire – părinţii mei nu erau deloc pupăcioşi. Acum îmi dau seama că soţul meu i-a oferit iubire lui Joey prin luptele corp la corp ori printr-un contact mai brutal, în vreme ce eu m-am ferit de

fiecare dată izolându-mă în faţa tuturor eforturilor pe care le-a făcut pentru a obţine iubire din partea mea. Oare cum de nu mi-am dat seama atâta vreme? Acum totul pare atât de simplu”.

În seara aceea Marilyn a discutat cu soţul ei despre seminarul la care participase. Chris a fost oarecum surprins de ceea ce a aflat. „N-am mai auzit ca o luptă corp la corp să fie o formă de iubire, dar există o logică”, i-a spus el lui Marilyn. „Eu am procedat cum mi s-a părut firesc. De fapt, şi în cazul meu principalul limbaj de iubire este cel al mângâierii fizice”.

Când Marilyn a auzit asta, i s-a mai aprins un beculeţ.

Acum n-o mai mira faptul că soţul ei dorea mereu s-o îmbrăţişeze şi s-o sărute. Chiar când nu voia neapărat să facă dragoste, era cel mai pupăcios om din câţi cunoscuse vreodată, în seara aceea, Marilyn a simţit că a scăpat de o mare povară înţelegând ce se întâmplă şi s-a hotărât să înveţe să vorbească acest limbaj al iubirii, pe acela al mângâierii fizice. Va începe pur şi simplu prin a reacţiona la mângâierile

celor doi.

Când Joey a venit pe lângă chiuvetă şi i-a pus mâinile la ochi, şi-a ridicat mâinile ude din chiuvetă, s-a întors spre el şi l-a strâns tare la piept. Joey a fost şocat, dar a râs. Când Chris a luat iniţiativa unei îmbrăţişări şi a unui sărut ea a reacţionat ca pe vremea când erau încă logodiţi. El i-a zâmbit şi i-a spus:

„Am să te mai trimit la nişte seminarii. Chestia asta chiar funcţionează!”

Marilyn şi-a continuat eforturile de a învăţa un nou limbaj al iubirii şi la momentul potrivit mângâierile au devenit tot mai fireşti pentru ea. Cu mult înainte însă ca ea să se simtă pe de-a-ntregul confortabil, Chris şi Joey au fost beneficiarii mângâierilor ei şi i-au răspuns folosind principalul ei limbaj de iubire, serviciile. Joey spăla vasele, Chris dădea cu aspiratorul, iar Marilyn se simţea în al nouălea cer.

Ce spun copiii

Pentru mulţi copii, mângâierea fizică este mai grăitoare decât cuvintele, darurile, timpul acordat sau

serviciile. Fără ea, rezervorul iubirii nu va da niciodată pe dinafară. Iată ce au de spus aceşti copii în privinţa efectului mângâierilor fizice.

Allyson, şapte ani: „Ştiu că mama mă iubeşte pentru că mă strânge în braţe”.

Jeremy, fiind în primul an de facultate, mi-a spus cum şi-a dat el seama că părinţii îl iubeau: „Mi-au arătat tot timpul afecţiunea lor. De câte ori plecam de acasă, de când mă ştiu, eram îmbrăţişat şi sărutat de mama şi strâns în braţe de tata – atunci când era acasă. Şi de fiecare dată când mă întorceam acasă, se repeta acelaşi spectacol. Lucrurile au rămas la fel şi acum. Unora dintre prietenii mei nu le vine să creadă asta despre părinţii mei, pentru că nu au crescut în familii în care să existe mângâieri, dar mie îmi place. Aştept cu nerăbdare îmbrăţişările lor. Am un sentiment care mă încălzeşte interior”.

Mark, unsprezece ani, a fost întrebat: „Dacă ar fi să punem note între zero şi zece, de cât crezi că te iubesc părinţii tăi?” Fără să clipească, el a răspuns: „De zece”. Când l-am întrebat de ce simte asta cu atâta tărie, el mi-a spus: „Mai întâi, pentru că mi-o

spun, dar mai ales pentru felul cum se poartă cu mine. Tata, de fiecare dată când trece pe lângă mine, mă împinge uşor şi ne batem pe podea. E tare nostim. Mama mă îmbrăţişează şi mă sărută mereu, deşi trebuie să recunosc că nu o mai face în faţa prietenilor mei”.

Jessica, doisprezece ani, locuieşte cu mama ei mai tot timpul şi merge o dată la două săptămâni la tatăl ei. Ea spune că se simte foarte iubită de tatăl ei. Când am întrebat-o de ce, ea a spus: „Pentru că de fiecare dată când mă duc la el mă strânge în braţe şi mă sărută şi îmi spune cât de mult se bucură că mă vede. Când plec, mă îmbrăţişează îndelung şi îmi spune că o să-i fie dor de mine. Ştiu că şi mama mă iubeşte – face tot felul de lucruri pentru mine, dar tare aş vrea să mă îmbrăţişeze şi să fie la fel de încântată pe cât este tata când suntem împreună”.

Dacă principalul limbaj al iubirii copilului dvs. este mângâierea fizică şi nu asta vă stă în fire, dar vreţi să învăţaţi acest limbaj al copilului dvs., vă poate fi de ajutor să începeţi prin a vă mângâia singuri. Da, nu glumim. Mai întâi mângâiaţi-vă pe braţ, de la

încheietura mâinii până la umăr. Masaţi-vă uşor pe umăr. Apoi cu cealaltă mână procedaţi la fel. Treceţi-vă mâna prin păr, masaţi-vă pielea capului de la frunte până în ceafă în timp ce munciţi. Staţi cu picioarele bine înfipte în podea şi bateţi-vă uşor pe pulpe – eventual ritmat, dacă doriţi. Puneţi o mână pe stomac. Apoi aplecaţi-vă şi atingeţi-vă labele picioarelor, sau masaţi-vă gleznele. Apoi îndreptaţi-vă şi spuneţi: „Gata, am făcut-o. M-am mângâiat, deci pot să-mi mângâi şi copilul!”

Pentru cei care nu au fost mângâiaţi niciodată şi socotesc că se simt stânjeniţi din pricina mângâierilor, acest exerciţiu poate fi un prim pas în doborârea barierelor mentale ale atingerii fizice. Dacă faceţi parte din această categorie, s-ar putea să vreţi să repetaţi acest exerciţiu în fiecare zi până când veţi avea curajul să vă mângâiaţi copilul sau partenerul de viaţă.

Odată ce o veţi face, fixaţi-vă acest scop şi mângâiaţi-vă zilnic copilul în mod conştient. Ulterior, puteţi să ajungeţi la mai multe mângâieri pe zi. Oricine poate învăţa limbajul mângâierilor fizice. Mai

ales dacă acesta este principalul limbaj al iubirii copilului dvs., merită să faceţi toate eforturile.

Capitolul trei

Limbajul nr. 2 al iubirii: cuvintele de încurajare

Oare tăticul meu mă iubeşte? Da, pentru că atunci când batem mingea întotdeauna mă încurajează şi după ce terminăm partida îmi spune: «îţi mulţumesc că ai jucat cu curaj». El susţine că important nu este să câştigi neapărat, ci să te străduieşti cât mai mult". Philip, având paisprezece ani, continuă: „Uneori mai şi greşesc. Dar îmi spune să nu-mi fac griji. El este convins că o să mă îndrept dacă voi continua să mă străduiesc la maximum".

Cuvintele sunt foarte puternice în privinţa comunicării iubirii. Cuvintele afectuoase şi tandre, cuvintele de laudă şi de încurajare, cuvintele care dau un imbold pozitiv, toate spun „ţin la tine". Aceste cuvinte sunt ca un balsam pentru suflet; ele hrănesc interior copilul, dându-i sentimentul valorii de sine şi al siguranţei. Deşi asemenea cuvinte se spun cu uşurinţă, ele se uită greu. Copilul trage foloase de pe

urma acestor cuvinte de încurajare o viaţă întreagă.

Pe de altă parte însă, vorbele tăioase care dovedesc diverse frustrări pot dăuna părerii bune despre sine a copilului şi pot arunca îndoieli asupra capacităţilor sale. Copiii sunt convinşi că noi credem sincer ceea ce le spunem. Vechiul proverb ebraic rămâne perfect valabil: „În voia limbii este viaţa şi moartea.”[4]

Al doilea limbaj al iubirii este reprezentat de cuvintele de încurajare. Unii copii se simt foarte iubiţi atunci când sunt încurajaţi. Acest fapt nu trebuie să conste neapărat în cuvintele „te iubesc”, aşa cum vom vedea ulterior.

Cuvintele de afecţiune şi tandreţe

Copiii receptează mesaje emoţionale cu mult înainte să poată înţelege cuvintele. Tonul vocii, blândeţea, atmosfera afectuoasă, toate comunică o căldură emoţională şi multă iubire. Toţi părinţii vorbesc cu sugarii lor şi ceea ce înţeleg aceştia depinde de ceea ce văd pe chipul nostru şi de sunetele afectuoase combinate cu apropierea fizică.

---

4 *Pilde* 18:21.

Deoarece copiii mici îşi dezvoltă treptat capacitatea de a folosi cuvintele şi ideile, ei nu vor şti întotdeauna ce înţelegem noi prin cuvintele noastre, chiar şi atunci când spunem „te iubesc”. Iubirea este o idee abstractă. Ei nu pot vedea iubirea aşa cum pot vedea o jucărie sau o carte. Cum copiii au tendinţa să gândească concret, trebuie să-i ajutăm să înţeleagă ce vrem să spunem atunci când ne exprimăm iubirea. Cuvintele „te iubesc” au o mai mare greutate atunci când copilul le poate asocia unor sentimente afectuoase, ceea ce adesea înseamnă o apropiere fizică. De exemplu, atunci când îi citiţi copilului la culcare, ţineţi-l cât mai aproape, mai ales în momentul când în poveste se întâmplă ceva ce îl determină pe copil să se simtă plin de căldură şi iubire; atunci îi puteţi spune uşor: „Te iubesc, dragostea mea”.

Pe măsură ce copilul începe să înţeleagă ce înseamnă „te iubesc”, puteţi folosi aceste cuvinte în diverse feluri şi în diverse momente astfel încât să fie legate de anumite evenimente ce au loc regulat, de pildă, când trimiteţi copilul la joacă sau la şcoală. De asemenea, puteţi combina cuvintele de iubire cu

aprecierea sinceră a ceva ce a făcut. Alice, în prezent mama unui copil de doi ani, spune: „Îmi amintesc cum mama mea obişnuia să îmi spună ce păr frumos, roşu am. Comentariile ei pozitive atunci când mă pieptănam înainte să plec la şcoală au fost pentru mine o componentă constantă a percepţiei de sine. Ani de zile mai târziu când am constatat că noi roşcatele suntem o minoritate n-am avut niciodată un sentiment negativ în legătură cu părul meu roşu. Sunt convinsă că vorbele de tandreţe pe care mi le-a spus mama în copilărie au contat enorm la asta”.

Cuvinte de laudă

Lauda şi afecţiunea sunt adesea combinate în mesajele pe care le transmitem copilului. Trebuie însă să facem distincţie între cele două. Afecţiunea şi iubirea înseamnă exprimarea ***recunoaşterii existenţei pur şi simplu a copilului***, cu alte cuvinte, a tuturor caracteristicilor şi talentelor prin care se distinge persoana respectivă. În schimb, ne exprimăm ***o laudă legat de ceea ce face copilul*** fie când reuşeşte ceva, fie pentru comportamentul său ori pentru o atitudine conştientă. Lauda pe care o aducem

în asemenea situaţii se referă la ceva asupra căruia copilul deţine un oarecare control.

Dar dacă vă doriţi ca aceste cuvinte de laudă să fie sincere şi pline de înţeles pentru copil, trebuie să fiţi foarte atenţi cum le spuneţi. Dacă îl lăudaţi prea des, cuvintele nu vor avea un efect pozitiv prea mare. De exemplu, puteţi spune ceva de genul: „Ce fată cuminte (sau bună) eşti”. Acestea sunt cuvinte minunate, dar trebuie folosite cu înţelepciune. Este mai eficient să spuneţi acest lucru atunci când copilul a făcut ceva de care se simte mândru şi aşteaptă un compliment. Este valabil în special în cazul complimentelor la obiect, de pildă, când spui: „Bine jucat!” atunci când copilul n-a jucat chiar foarte bine. El ştie când este lăudat dintr-un anumit motiv şi când este doar încurajat, iar ulterior acest lucru poate fi interpretat ca o lipsă de sinceritate.

Laudele frecvente aduse la întâmplare sunt riscante şi din alt motiv. Copiii se obişnuiesc atât de tare cu ele, încât presupun că este ceva firesc şi se aşteaptă să li se acorde pur şi simplu. Când se află în situaţii în care nu sunt lăudaţi, consideră că ceva nu e

în regulă şi intră în panică. Atunci când întâlnesc alţi copii care nu primesc asemenea încurajări, încep să se întrebe de ce simt ei nevoia să fie veşnic lăudaţi.

Desigur că dorim să ne lăudăm copiii, la care ţinem atât de mult, dar lauda trebuie să fie sinceră şi justificată. Altfel poate fi considerată o formă de linguşire, pe care o pot echivala cu o minciună.

Cuvintele de încurajare

Cuvântul ***încurajare*** înseamnă „a insufla curajul”. Încercăm să le dăm curaj copiilor pentru a reuşi în mai multe. Pentru un copil mic, aproape orice experienţă este ceva nou. Să înveţe să umble, să vorbească sau să meargă pe bicicletă, toate acestea presupun un curaj constant. Prin cuvintele noastre, îl încurajăm sau îl descurajăm în eforturile sale.

Specialiştii în patologia vorbirii spun că de fapt copiii învaţă să vorbească imitându-i pe adulţi, dar acest proces poate fi întărit nu numai printr-o pronunţie clară a cuvintelor, dar şi prin încurajări verbale adresate copilului care se străduieşte din răsputeri să se exprime corect. Remarci de genul „eşti pe aproape, grozav, da, minunat, ai nimerit-o” îl

încurajează pe copil nu numai să înveţe cuvintele care-i sunt la îndemână, dar şi să-şi dezvolte ulterior vocabularul.

Acelaşi principiu este valabil şi când copiii învaţă să se adapteze în societate. „Am observat că i-ai dat şi lui Mary nişte plastilină să se joace. Mi-a plăcut asta. Viaţa e mai uşoară atunci când învăţăm să împărţim totul cu ceilalţi”. Asemenea comentarii îi dau copilului acea motivaţie interioară suplimentară pentru a se lupta cu ceea ce ar putea fi un sentiment natural, acela de a fi acaparator. De exemplu, un părinte îi spune unui copil de clasa a şasea: „Jason, am observat că astă seară după meci l-ai ascultat cu mare atenţie pe Scott atunci când ne-a împărtăşit opiniile sale despre partidă. Am fost atât de mândru că i-ai acordat toată atenţia, chiar dacă ceilalţi te împingeau din spate în timp ce ieşeau de la vestiar. Să ştii să-i asculţi pe oameni este unul dintre cele mai mari daruri pe care poţi să acest părinte îi insuflă lui Jason curajul de a-şi dezvolta arta de a asculta, una dintre cele mai importante în relaţiile interumane. Nu subestimaţi niciodată puterea încurajatoare a cuvintelor, mai ales

în cazul unui copil.

Poate că vi se pare greu să folosiţi cuvinte de încurajare.

Ţineţi minte că o modalitate de încurajare este să te simţi bine din punct de vedere fizic. Exuberanţa şi vitalitatea presupun energie. Asta înseamnă că noi, ca părinţi, trebuie să fim foarte sănătoşi fizic, mental, emoţional şi spiritual. Când ne simţim încurajaţi, ne încurajăm mai bine copiii. În familiile cu doi părinţi, aceştia ar trebui să se încurajeze între ei; dacă sunteţi părinte unic, trebuie să aveţi nişte prieteni de încredere sau nişte rude care să vă ridice moralul şi să vă dea energie.

Cel mai mare duşman în încurajarea copiilor este mânia.

Cu cât un părinte este mai supărat ori mai mânios, cu atât se va descărca mai tare pe copii. Rezultatul va fi că aceşti copii vor deveni recalcitranţi la ideea de autoritate şi de părinte. Sigur că asta înseamnă că un părinte atent trebuie să facă tot ce-i stă în putinţă să-şi stăpânească mânia – s-o menţină sub control şi să o depăşească cu maturitate.

Într-adevăr, cel care a scris proverbele biblice a fost un mare înţelept: „Răspunsul blând potoleşte mânia.”[5]

O mare influenţă asupra reacţiei copilului o are tonul vocii pe care părintele îl foloseşte atunci când i se adresează. Este nevoie de ceva exerciţiu pentru a învăţa să vorbeşti blând, dar nu este imposibil. Când suntem tensionaţi, putem învăţa să vorbim în prezenţa copiilor pe un ton plăcut, adesea terminându-ne propoziţiile printr-o întrebare, atunci când este posibil, şi nu printr-o poruncă. De exemplu, care dintre următoarele exprimări va reuşi să încurajeze un copil sau un adolescent:

„Aruncă gunoiul imediat!” sau „Vrei tu să duci gunoiul, te rog, în locul meu?” Un ton agreabil şi o mânie stăpânită vor aduce oricând un câştig însutit. Atunci când încercăm să ne încurajăm copiii într-o anumită direcţie, mai mult ca sigur că vor răspunde favorabil şi nu ne vor respinge ideile.

Acum câţiva ani, a apărut în ***Reader’s Digest*** povestea unei extraordinare profesoare de

5 *Pilde 15:1.*

matematică la primii ani de liceu, într-o vineri după-amiază, ea le-a cerut elevilor săi de la şcoala St. Mary din Morris, Minnesota, să facă o listă cu numele tuturor colegilor din clasă, lăsând nişte spaţii libere între aceste nume. Apoi, le-a spus să se gândească la cel mai frumos lucru pe care l-ar putea spune despre fiecare dintre colegi şi să-l noteze pe hârtie. După un timp, a adunat aceste notiţe şi la sfârşit de săptămână a trecut numele fiecărui elev pe câte o foaie, notând pe ea ce spuseseră ceilalţi despre el. Luni, a dat fiecăruia lista cu referiri la persoana lui.

Pe măsură ce au început să citească, s-au auzit tot felul de şuşoteli. „N-am crezut niciodată că aşa ceva contează” sau „N-am ştiut că ei mă iubesc atât de tare”. Despre aceste hârtii nu s-a discutat niciodată la ore, dar profesoara şi-a dat seama că exerciţiul în sine fusese un succes, pentru că elevii s-au simţit mai bine în pielea lor.

Câţiva ani mai târziu unul dintre aceşti elevi, Mark Eklund, a murit în Vietnam. După ce trupul său neînsufleţit a fost adus în Minnesota, majoritatea colegilor săi de clasă împreună cu profesoara de

matematică au mers la înmormântare. La prânz, după slujba religioasă, tatăl tânărului i-a spus profesoarei: „Vreau să vă arăt ceva” şi şi-a scos portofelul din buzunar. „Au găsit asta asupra lui Mark, după ce a fost ucis pe câmpul de luptă. M-am gândit că ştiţi despre ce e vorba”. El a deschis portofelul şi a scos dintr-un carneţel două bucăţi de hârtie şifonate, ce fuseseră împăturite şi reîmpăturite de multe ori. Era lista cu lucrurile pozitive pe care le scriseseră despre Mark colegii lui.

„Vă mulţumesc foarte mult că aţi făcut asta”, i-a spus mama lui Mark profesoarei. „După cum vedeţi, fiul nostru ţinea la aceste foi ca la o comoară nepreţuită”. Unul câte unul, colegii din clasa lui Mark au mărturisit că fiecare în parte mai avea încă bucata de hârtie, pe care o citeau deseori. Unii o puseseră în portofel; altul chiar o prinsese în albumul de la nuntă. Cineva a spus: „Cred că am păstrat cu toţii lista.”[6]

Cuvintele călăuzitoare

Cuvintele încurajatoare au o eficienţă maximă

6 Helen P. Mrosla, „All the Good Things” („Toate lucrurile bune”), *Reader's Digest*, octombrie 1991, 49-52.

atunci când se concentrează asupra unui anumit efort pe care îl face copilul. Scopul este să-l surprindeţi pe copil făcând ceva bun şi apoi să îl lăudaţi. Da, acest lucru presupune mai mult efort decât să-l surprindeţi făcând ceva rău şi apoi să-l certaţi, dar rezultatul final merită din plin: acest lucru reprezintă o direcţionare a copilului spre o dezvoltare morală şi etică.

Copiii au nevoie de călăuzire. Ei învaţă să vorbească fiind expuşi unui anumit tip de limbaj. Învaţă să se poarte trăind într-un anumit tip de societate. În majoritatea culturilor, părinţii au ca principală responsabilitate adaptarea copiilor la societate. Acest lucru presupune nu numai ce au voie să facă şi ce nu au voie să facă în societate, ci şi dezvoltarea lor etică şi morală.

Toţi copiii sunt călăuziţi de cineva. În cazul în care nu dvs.

ca părinţi sunteţi principalele călăuze, atunci vor exista alte influenţe şi alte persoane care îşi vor asuma acest rol – şcoala, televiziunea, alţi adulţi sau copiii care la rândul lor sunt călăuziţi de către altcineva. Puneţi-vă această întrebare: ***Oare copiii***

mei primesc o călăuzire pozitivă şi plină de afecţiune?

Îndrumarea iubitoare are totdeauna drept scop interesul copilului. Scopul ei nu este să-i facă pe părinţi sau pe alţi adulţi să iasă în relief în mod pozitiv, ci să îl ajute pe copil să-şi dezvolte calităţile care îi vor fi utile în viitor. Cel de-al patrulea tip de cuvinte de încurajare oferă copilului liniile călăuzitoare pentru viitor; ele sunt un element important în cel de-al doilea limbaj al iubirii.

Mult prea adesea părinţii transmit mesajul corect, dar într-un mod greşit. Ei le spun copiilor să nu se apuce de droguri, dar o fac pe un ton aspru şi dur, ceea ce îi poate determina să acţioneze exact invers, să se apuce de droguri. Cuvintele călăuzitoare trebuie formulate într-un mod pozitiv. Un mesaj pozitiv transmis într-un mod negativ va aduce întotdeauna rezultate negative. Sau cum spunea un copil: „Părinţii mei ţipă şi urlă la mine zicându-mi să nu ţip şi să nu urlu.

Ei se aşteaptă să fac un lucru pe care ei nu ştiu să-l facă. E nedrept”.

O altă dificultate o reprezintă faptul că mulţi părinţi consideră că această călăuzire este o înşiruire de interdicţii. „Nu bea, şi dacă bei, nu conduce maşina”. „Să nu rămâi gravidă”. „Nu fuma”. „Nu încerca să vezi cum sunt drogurile”. „Nu depăşi limita de viteză”. Toate acestea sunt avertismente valabile, dar ele nu ajută la dezvoltarea unei vieţi cu un sens precis. Sigur că interdicţiile fac parte din sfaturile părinteşti, dar ele nu trebuie să constituie lucrul cel mai important. În povestea biblică a Grădinii Edenului, Dumnezeu le dă lui Adam şi Evei un singur sfat cu nuanţă negativă. Toate celelalte sunt pozitive. El le dăduse să facă lucruri importante pentru a-şi umple viaţa cu îndeletniciri de folos. Mult mai târziu, atunci când copiii lui Israel au venit la Muntele Sinai, ei aveau să primească cele Zece porunci, dintre care cinci sunt pozitive şi cinci negative. În Predica de pe Munte a lui Iisus călăuzirile Sale sunt preponderent pozitive.

Cele negative sunt necesare, însă doar ca parte componentă a sfaturilor pe care le dăm copiilor noştri. Legea supremă trebuie să rămână legea iubirii şi chiar

de asta au disperată nevoie copiii noştri, de o călăuzire afectuoasă şi pozitivă. Dacă reuşim să-i călăuzim pe o cale pozitivă şi plină de sens, vor cădea mai greu pradă primejdiilor pe care dorim să le evite.

Mulţi tineri recunosc că au luat pentru prima dată droguri pentru că se simţeau plictisiţi.

Părinţii care ştiu să dea sfaturi pline de afecţiune vor urmări atent interesele imediate ale copiilor şi talentele lor, încurajându-le prin exprimări verbale clare zonele de interes pozitive. De la studii academice la regulile simple de comportare şi până la arta complexă a relaţiilor interpersonale, părinţii trebuie să îşi exprime afecţiunea în mod pozitiv faţă de copilul lor.

Conotaţiile negative ale sfătuiţii copiilor pot fi exprimate în mod afectuos. Ţipatul nu are efectul dorit, aşa cum nu ajută nici să scoateţi mereu în evidenţă defectele prietenilor copilului dvs. Mult mai bună este o abordare afectuoasă, din care să reiasă preocuparea faţă de aceşti prieteni care, de exemplu, se droghează; vă pare rău că prietenii lor au făcut această dezastruoasă alegere. îi puteţi arăta copilului

articole despre accidente şi chiar decese care presupun consumul de droguri şi alcool şi îi puteţi împărtăşi cât de dureros ar fi pentru dvs. ca asemenea lucruri să li se poată întâmpla tinerilor ce-i înconjoară ori familiilor lor. E mai probabil ca un tânăr să se identifice cu dvs. în cazul în care va afla că sunteţi sincer preocupat şi plin de grijă faţă de soarta altor tineri decât dacă vă va auzi condamnându-i pentru ceea ce fac.

Când principalul limbaj de iubire al copilului dumneavoastră sunt cuvintele de încurajare

Cuvintele „te iubesc” trebuie să fie întotdeauna de sine stătătoare sau subînţelese. A spune: „Te iubesc… Vrei te rog să faci asta pentru mine?” diluează tema iubirii. Dacă veţi spune: „Te iubesc, dar trebuie să-ţi spun chiar acum că…” o anulează pur şi simplu. Cuvintele „te iubesc” n-ar trebui să fie niciodată atenuate de formulări condiţionale. Acest lucru este valabil pentru toţi copiii, dar în special pentru cei al căror principal limbaj de iubire sunt cuvintele de încurajare.

Todd, un băieţel de zece ani, le părea extrem de

apatic părinţilor săi Bill şi Mary. Ei încercaseră în fel şi chip să-l ajute să fie preocupat mai mult de viaţa din jur – începând cu sporturile şi ajungând până la a-i lua un câine –, dar se aflau deja la capătul puterilor. Deseori i s-au plâns lui Todd de atitudinea pe care o afişează, spunându-i că ar trebui să se bucure că părinţii lui îl iubesc şi că ar trebui să-şi găsească ceva care să îl preocupe cu adevărat în viaţă. Chiar l-au ameninţat că îl vor duce la un specialist dacă nu va manifesta mai mult interes faţă de existenţa sa.

După ce Bill şi Mary au participat la un seminar despre limbajele iubirii, s-au întrebat imediat dacă nu cumva principalul limbaj al lui Todd nu constă chiar în cuvintele de încurajare. Ei şi-au dat seama că acesta era singurul lucru pe care nu i-l oferiseră. L-au umplut de cadouri, l-au îmbrăţişat zilnic, au petrecut mult timp cu el şi i-au făcut tot felul de servicii. Mesajele lor verbale către Todd erau însă aproape întotdeauna pline de nemulţumire.

Au pus la cale un plan. Bill şi Mary au început să facă un efort conştient pentru a-l încuraja verbal pe Todd, începând cu comentariile referitoare la ceea ce

le plăcea mai mult la el.

În timp ce se pregăteau pentru această experienţă au hotărât că vreme de o lună se vor concentra pe un mesaj care să-i comunice clar că: „Ţinem la tine, te iubim, ne eşti drag”.

Din punct de vedere fizic, Todd era un băiat drăguţ, aşa încât au început cu comentarii pozitive referitoare la aspectul său fizic. Ei nu au legat aceste cuvinte de încurajare de sugestii cum ar fi „Eşti un băiat voinic; ar trebui să joci fotbal”. Ei au subliniat fizicul său puternic şi atât. Apoi au început să urmărească lucrurile care îl încântau pe Todd şi au făcut remarci pozitive în acest sens. Dacă îi dădea de mâncare câinelui, îşi exprimau bucuria fără să-i spună însă: „Era şi timpul”. Şi atunci când îi dădeau sfaturi, au încercat să folosească un ton pozitiv.

O lună mai târziu, Bill şi Mary au constatat: „Nu ne vine să credem cât s-a schimbat Todd. E alt băiat… Poate şi unde suntem şi noi alţi părinţi. Atitudinea sa faţă de viaţă este una mult mai pozitivă. Ne spune bancuri şi râdem împreună. îi dă adesea de mâncare câinelui şi recent s-a dus să joace fotbal cu nişte puşti.

Cred că suntem pe drumul cel bun”.

Descoperirea lui Bill şi a lui Mary i-a schimbat atât pe ei, cât şi pe Todd. Ei au învăţat că a fi părinte nu înseamnă să faci doar lucrurile despre care se înţelege de la sine că trebuie făcute. Cum copiii sunt diferiţi, este esenţial să-i comunici fiecăruia iubirea prin intermediul propriului său limbaj» principal. Povestea lui Bill şi a lui Mary arată că este posibil să foloseşti în mod greşit limbajul de iubire al copilului respectiv, aducându-i suferinţă şi făcându-l să se simtă frustrat. Limbajul lui Todd erau categoric cuvintele de încurajare, iar ei îi făceau doar reproşuri. O asemenea atitudine este dăunătoare oricărui copil, dar ea devine de-a dreptul distrugătoare în cazul unui copil al cărui limbaj principal de iubire sunt cuvintele de încurajare.

Dacă aveţi impresia că acesta este principalul limbaj al copilului dvs., dar vă vine totuşi greu să-l încurajaţi, v-am sugera să vă faceţi un carneţel pe care să-l intitulaţi „Cuvinte de încurajare”. Atunci când îi auziţi pe alţi părinţi cum îşi încurajează copiii, consemnaţi-vă în carneţel formulările respective. Când citiţi un articol despre cum se cresc copiii,

notaţi-vă cuvintele pozitive pe care le întâlniţi. Căutaţi cărţi ce tratează despre relaţia părinte-copil şi selectaţi toate cuvintele de încurajare pe care le găsiţi. Apoi exersaţi rostirea lor în faţa oglinzii. Cu cât le spuneţi mai des, cu atât vi le însuşiţi mai bine. Căutaţi în mod conştient ocazii pentru a adresa aceste cuvinte de încurajare copilului dvs. de cel puţin trei ori pe zi.

Dacă observaţi că reveniţi la comentariile negative sau la reproşuri, spuneţi-i copilului că vă pare rău, că v-aţi dat seama că asemenea cuvinte rănesc şi că de fapt nu asta simţiţi faţă de el. Cereţi-i iertare. Spuneţi-i că încercaţi să deveniţi un părinte mai bun şi că îl iubiţi profund şi vreţi să-i comunicaţi această iubire cât mai pe înţeles. La un moment dat, veţi reuşi să scăpaţi de vechile obiceiuri şi să căpătaţi altele noi.

Cea mai bună răsplată ***este*** că veţi vedea efectul pe chipul copilului, mai ales în privirea sa, şi veţi simţi şi în suflet asta.

Există mari şanse să fiţi la rândul dvs. încurajaţi de el; cu cât se simte mai iubit, cu atât va încerca să

răspundă cu aceeaşi monedă.

Ce spun copiii

Iată patru copii care au ca principal limbaj al iubirii cuvintele de încurajare. Ei ne-au declarat:

Mary, opt ani, spune: „O iubesc pe mama pentru că şi ea mă iubeşte. În fiecare zi îmi spune că mă iubeşte. Cred că şi tata mă iubeşte, dar el nu mi-o spune niciodată”.

Lisa, doisprezece ani, şi-a rupt mâna anul ăsta. „Ştiu că părinţii mei mă iubesc pentru că ei m-au încurajat atunci când mi-a fost tare greu să ţin pasul cu temele de la şcoală. Ei nu m-au obligat niciodată să le fac atunci când nu mă simţeam prea bine, spunându-mi că le pot face mai târziu. Mi-au zis ce mândri sunt de mine că m-am străduit într-atât şi că ştiau că voi fi în stare să ţin pasul cu ceilalţi”.

David este un puşti de cinci ani foarte activ şi deschis şi crede cu putere că părinţii îl iubesc. „Mămica mea mă iubeşte şi tăticul mă iubeşte. În fiecare zi îmi spun «Te iubesc»”.

John, care are zece ani, locuieşte de la trei ani în diverse familii adoptive. În ultimele opt luni, a locuit

cu Bob şi Betsy, cea de-a patra familie adoptivă. Când a fost întrebat dacă aceştia îl iubesc cu adevărat, el a spus că da. Am vrut să aflăm de ce a răspuns atât de rapid. „Pentru că nu ţipă şi nu zbiară la mine. Ultimii mei părinţi adoptivi ţipau şi zbierau la mine tot timpul, mă tratau ca pe un gunoi. Bob şi Betsy mă tratează ca pe un om. Ştiu că am o mulţime de probleme, dar ştiu şi că mă iubesc”.

Pentru copiii al căror principal limbaj de iubire sunt cuvintele de încurajare, nimic nu este mai important pentru a se simţi cu adevărat iubiţi decât să-şi audă părinţii şi alţi adulţi exprimându-şi verbal încurajările. Dar şi contrariul este la fel de valabil – reproşurile îi jignesc profund. Cuvintele aspre şi nemulţumirile dăunează tuturor copiilor, dar pentru cei al căror principal limbaj de iubire sunt cuvintele de încurajare, asemenea cuvinte sunt dezastruoase. Asemenea cuvinte le sună în cap ani de zile.

Aşadar, este absolut esenţial ca părinţii şi alţi adulţi importanţi din viaţa copilului să-şi ceară imediat scuze pentru remarcile prea aspre, prea critice sau pentru cele negative.

Cuvintele pot fi şterse printr-o scuză, iar efectul lor poate fi minimalizat. Dacă veţi constata că aţi adoptat un sistem de comunicare negativ cu copilul dvs., ar fi bine să vă încurajaţi partenerul să înregistreze o parte dintre momentele acestea, ca să conştientizaţi ce spuneţi. Acest lucru poate fi un duş rece, dar şi un pas important în a depăşi asemenea exprimări negative şi nesănătoase. Având în vedere că a comunica pozitiv este atât de important pentru orice relaţie reuşită părinte-copil, merită efortul de a scăpa de vechile obiceiuri şi de a adopta unele noi. Copilul va avea de câştigat enorm, iar dvs. veţi trăi o mare satisfacţie, ceea ce reprezintă o imensă recompensă.

Capitolul patru

Limbajul nr. 3 al iubirii: timpul acordat

Sara, o fetiţă de patru ani, o trage de zor de picior pe mama ei. „Mămico, mămico, hai să ne jucăm!”

„Nu pot să mă joc acum”, spune Ginny. „Trebuie să termin de făcut salata de cartofi. O să mă joc cu tine după aceea.

Du-te şi te joacă singură câteva minute şi apoi o

să facem ceva împreună”.

Cinci minute mai târziu, Sara se întoarce implorând-o să se joace împreună. Ginny răspunde: „Dragostea mea, ţi-am spus că trebuie să termin mai întâi salata. Hai, du-te, vin şi eu în cinci minute”. Sara iese din bucătărie, dar după patru minute e înapoi. În sfârşit, salata de cartofi este gata şi mama şi fiica se joacă împreună. Dar Ginny ştie că acelaşi scenariu se va repeta şi mâine.

Ce putem învăţa de la Ginny şi Sara? Se prea poate ca Sara să îşi exprime astfel principalul limbaj de iubire – timpul acordat. Ea se simte iubită doar când mama îi acordă toată atenţia. Acest lucru este atât de important pentru ea, încât revine mereu. Totuşi, Ginny socoteşte aceste insistenţe repetate drept întreruperi nedorite. Dacă ele vor dura prea mult, mama îşi va „pierde controlul” în ce o priveşte Sara, pe care o va trimite în camera ei, pedepsind-o şi ţinând-o izolată un timp – este chiar lucrul de care Sara nu are nevoie.

Şi ***atunci ce să facă mama***? – se întreabă Ginny. ***Este oare posibil să iubeşti un copil şi să-ţi faci şi***

treaba? Răspunsul este un da categoric. Învăţarea principalului limbaj de iubire al copilului respectiv este cheia atingerii acestui obiectiv. Dacă Ginny i-ar fi acordat Sarei cincisprezece minute ***înainte*** să se apuce de salata de cartofi, probabil că ar fi putut-o pregăti în linişte. Atunci când rezervorul de iubire al copilului este gol şi poate fi umplut doar prin acordarea atenţiei, acest copil este în stare de aproape orice pentru a obţine ceea ce îi trebuie.

Chiar dacă principalul limbaj de iubire al copilului dvs. nu este neapărat timpul acordat, mulţi copii au nevoie de toată atenţia din partea părinţilor. Într-adevăr, mare parte din comportamentul nedorit al copiilor are la bază încercarea de a sta cât mai mult cu mămica şi tăticul. Pentru un copil, chiar şi atenţia negativă pare mai bună decât lipsa de atenţie.

În ultima vreme, s-a vorbit mult despre atenţia acordată, pentru că în tot mai multe familii ambii soţi lucrează sau copiii sunt crescuţi de un singur părinte. Şi totuşi, deşi tot mai multă lume vorbeşte despre timpul acordat, majoritatea copiilor îi duc lipsa. Chiar şi copiii iubiţi sincer de părinţi au rezervoarele de

iubire goale şi puţini sunt cei care ştiu ce e de făcut.

Timpul acordat se bazează pe atenţia dată. Asta înseamnă o atenţie neîmpărţită. Celor mai mulţi sugari li se acordă foarte mult timp – numai alăptatul şi schimbatul înseamnă ore întregi de atenţie totală. În plus, la grija mamei, se mai adaugă şi aceea a taţilor, în intervalul când sunt acasă, sau a bunicilor şi a altor membri ai familiei.

Pe măsură ce copilul creşte, e tot mai greu să-i acorzi foarte mult timp, pentru că asta presupune un sacrificiu real din partea părinţilor. E mai uşor să acorzi o mângâiere fizică sau cuvinte de încurajare. Puţini părinţi au suficient timp pentru a face tot ceea ce trebuie şi tot ceea ce vor; a-i acorda copilului timpul necesar poate însemna renunţarea la o prioritate de pe lista lor de preferinţe. Când copiii se îndreaptă spre adolescenţă, ei au nevoie de timp din partea părinţilor chiar atunci când ei sunt istoviţi, grăbiţi sau indispuşi emoţional.

Timpul acordat este darul pe care părintele îl oferă prin prezenţa sa copilului. El transmite următorul mesaj: „Eşti important, îmi place să fiu cu

tine”. Acest lucru îl face pe copil să simtă că este persoana cea mai importantă din lume pentru părintele lui. El se simte cu adevărat iubit, pentru că îl are pe părintele său întreg doar pentru sine.

Atunci când petreceţi mai mult timp cu copiii, trebuie să vă ocupaţi şi de dezvoltarea lor fizică şi emoţională. Când învaţă să se târască, puteţi să staţi lângă ei pe jos. Când fac primii paşi, ar trebui să le fiţi aproape, îndemnându-i să continue. Când ajung să se joace în nisip sau când învaţă să arunce mingea sau să dea cu piciorul în ea, trebuie să fiţi prezenţi.

Când lumea lor se extinde, ajungându-se la şcoală şi la tot felul de lecţii, dar şi la sport, biserică şi activităţi comunitare, trebuie întotdeauna să ţineţi pasul alături de ei. Cu cât copilul este mai mare, cu atât vă va fi mai greu, mai ales dacă veţi încerca să vă găsiţi un timp anume pentru fiecare copil în parte, rămânând implicat în activităţile lor din ce în ce mai publice.

A fi împreună

Factorul cel mai important legat de timpul acordat nu este evenimentul în sine, ci faptul că faceţi

ceva împreună, că sunteţi împreună. Atunci când Nathan, ce avea şapte ani, a fost întrebat cum îşi dă seama că tatăl lui îl iubeşte, el a răspuns:

„Pentru că facem tot felul de lucruri împreună. Jucăm baschet şi spălăm maşina. Până şi la frizerie mergem împreună”.

Timpul acordat nu înseamnă să mergeţi undeva în mod special. Puteţi să-i daţi toată atenţia cuvenită aproape oriunde. Cel mai hrănitor timp acordat va fi adesea cel de acasă, intervalul în care sunteţi doar cu copilul. Trebuie să vă găsiţi timp să fiţi doar cu copilul, şi asta nu e uşor. Dar este esenţial.

Într-o societate în care oamenii sunt tot mai mult spectatori şi nu participanţi, atenţia totală acordată de părinţi este mai mult decât foarte importantă.

În multe case, copiilor le este mai greu fără televizoare decât fără taţi. Copiii sunt tot mai influenţaţi de forţele exterioare familiei şi au nevoie de influenţa timpului petrecut cu propriii părinţi care să-i întărească. Sigur că a include acest timp în programul dvs. înseamnă un efort real, dar acest efort reprezintă o investiţie în viitor – în viitorul copiilor şi

al familiei dvs.

Timpul acordat fiecărui copil

Dacă aveţi mai mulţi copii, trebuie să faceţi în aşa fel încât să fiţi singur cu fiecare în parte. Nu e uşor, dar nici imposibil. De exemplu, Susanna Wesley a crescut zece copii. Ea îşi programa câte o oră pe săptămână pentru fiecare în parte. Cei trei fii ai săi – Sam, John şi Charles Wesley – au devenit unul poet, unul scriitor şi unul predicator. Charles a compus nişte imnuri ce au devenit clasice pentru biserica creştină. Pe lângă faptul că i-a învăţat pe copii alfabetul, scrisul şi matematica, ea i-a mai învăţat şi să fie politicoşi, manieraţi şi să respecte anumite valori morale, mulţumindu-se cu un trai modest.

Într-o perioadă în care femeile aveau puţine şanse să reuşească (în Anglia pe la 1700), ea şi-a pregătit fiicele în aşa fel încât să aibă o educaţie completă. Această mamă înţeleaptă i-a spus cândva fiicei sale Emilia: „Societatea nu oferă niciun fel de şanse inteligenţei femeilor sale.”[7] Emilia a devenit ulterior profesoară. Chiar dacă nu suntem de acord cu

7 Sandy Dengler, *Susanna Wesley*, Moody, Chicago, 1987, p. 171.

toate ideile sale în privinţa creşterii copiilor, nu putem să nu o admirăm pe Susanna pentru faptul că şi-a stabilit anumite priorităţi în raport cu familia, priorităţi pe care le-a dus până la capăt. Cheia timpului acordat constă în valorile şi priorităţile pe care, ca părinţi, alegeţi să le preţuiţi şi să le aplicaţi în căminul dvs.

Contactul vizual pozitiv

Timpul acordat trebuie să presupună şi un contact vizual plăcut şi plin de afecţiune. A vă privi copilul în ochi este o modalitate foarte eficientă de a transmite iubirea dvs. din toată inima către sufletul său. Studiile au arătat că majoritatea părinţilor folosesc contactul vizual mai ales în mod negativ, atunci când ceartă un copil sau îi dă instrucţiuni foarte precise.

Majoritatea contactelor vizuale trebuie să fie plăcute şi pline de afecţiune. Dacă vă priviţi astfel copilul doar când el vă face pe plac, veţi cădea în capcana iubirii condiţionate.

Asta poate afecta negativ pentru totdeauna dezvoltarea personală a copilului dvs. Va trebui să-i

acordaţi suficientă iubire necondiţionată pentru ca rezervorul său de afecţiune să fie permanent plin, iar calea va fi adesea o privire directă şi deschisă.

Uneori, membrii unei familii refuză să se privească unul pe altul pentru ca astfel să-l pedepsească pe celălalt. Acest lucru este o cruzime; partenerii de viaţă şi copiii nu uită niciodată acest tratament devastator. În special copiii interpretează acest refuz de a fi priviţi în ochi ca un dezacord, acest lucru având o influenţa negativă asupra părerii despre sine pe care şi-o vor forma ulterior. Nu lăsaţi ca iubirea acordată copilului să fie determinată de faptul că v-a făcut pe plac în momentul acela. Trebuie să-i oferiţi iubire în mod consecvent, orice-ar fi, indiferent de comportamentul lui sau de orice alte împrejurări.

Împărtăşirea gândurilor şi a sentimentelor

Timpul acordat nu înseamnă doar a desfăşura o anume activitate împreună; mai înseamnă şi a vă cunoaşte mai bine copilul. Pe măsură ce veţi petrece mai mult timp cu copiii, veţi constata că reuşiţi în mod firesc să vorbiţi despre tot ceea ce contează în viaţa lor. Phil Briggs, care a fost multă vreme profesor de

educaţie la un seminar din California, spune că îndrăgeşte foarte mult foloasele de pe urma faptului că a jucat golf cu fiul său. „Fiul meu nu era prea vorbăreţ din fire până ce nu am început să jucăm golf împreună”. Cei doi Briggs, tatăl şi fiul, discutau adesea despre partida respectivă – despre cum trebuie să lovească mingea şi alte aspecte – încă de cum se îndreptau spre teren. Curând *însă,* au început să discute şi despre alte subiecte. Atunci când un părinte îşi învaţă copilul cum să arunce mingea la baschet sau la fotbal, cum să spele maşina sau chiar vasele se creează un mediu propice, în care se pot aborda subiecte mai importante.

Conversaţiile importante

Atunci tatăl poate povesti câte ceva despre el, eventual să-i spună copilului cum era când îi făcea curte mamei lui, abordând chestiuni morale şi spirituale. Acest tip de conversaţie bazată pe viaţa reală ajunge cu uşurinţă la nivelul emoţional al copilului. Asta înseamnă pentru el: „Tatăl meu are încredere în mine. Ţine la mine. Mă socoteşte o persoană importantă şi mă iubeşte”. Mama poate

pomeni despre propriile ei temeri legate de felul în care arăta la vârsta adolescenţei atunci când o însoţeşte pe fiica ei care urmează să-şi cumpere prima pereche de ochelari sau o rochie mai specială pentru balul de absolvire. Conversaţia le apropie şi o ajută pe fată să îşi înţeleagă mai bine adevărata valoare (care nu se bazează neapărat pe aspectul fizic).

Niciodată copiii nu refuză o conversaţie importantă cu părinţii sau cu alţi adulţi. O asemenea împărtăşire a gândurilor şi a sentimentelor este chiar substanţa vieţii. Faptul că învaţă să comunice la acest nivel le va fi de mare ajutor în viitoarele relaţii personale, inclusiv în căsătorie. Acest lucru îi va învăţa să pună bazele unei prietenii şi să se înţeleagă cu colegii de serviciu. Le va arăta cum trebuie să îşi analizeze gândurile şi să comunice în mod pozitiv, afectuos, respectând totodată ideile celorlalţi. Poate deveni un exemplu pentru felul în care îşi pot exprima dezacordul fără să fie dezagreabili.

Cum copiii dvs. vor avea de învăţat din discuţii mai multe decât v-aţi putea da seama, este extrem de important să vă petreceri timpul întreţinând cu ei

conversaţii sănătoase, indiferent ce vârstă ar avea. Dacă vă limitaţi discuţiile la reproşuri, copiii nu vor învăţa niciodată care este valoarea unei atenţii necondiţionate. Atenţia negativă nu poate să le satisfacă nevoia de iubire.

Momentul cel mai propice pentru a începe o conversaţie cu copiii mai mici este acela în care ei merg la culcare şi sunt foarte atenţi. Iar asta probabil pentru că nu sunt destule lucruri care să le distragă atenţia sau pentru că vor să mai amâne momentul dormitului propriu-zis. Indiferent de motiv, ei ştiu să asculte mai bine în aceste împrejurări şi o conversaţie interesantă devine mai firească.

Poveştile şi conversaţiile

Tuturor copiilor le plac poveştile. Cititul unei poveşti este o cale excelentă pentru începutul ritualului de culcare – pentru că trebuie să faceţi din aceasta un ritual şi astfel să puteţi comunica permanent cu ei, chiar şi când vor deveni adolescenţi, în timpul lecturii poveştii sau după puteţi face câte o pauză, pentru a lăsa copilul să se identifice sentimental cu întâmplările sau personajele despre

care îi vorbiţi. Acest lucru e foarte important, pentru că astăzi mulţi tineri par să nu înţeleagă faptul că, în mare parte, comportamentul lor este legat de sentimentele pe care le nutresc. Cum puţini îşi înţeleg sentimentele, ei nu au cum să-şi controleze comportamentul. Când citiţi, de exemplu, o poveste despre cineva care a trăit o mare dezamăgire, puteţi discuta cu copilul despre ce dezamăgiri a avut la rândul său, mai ales dacă au fost însoţite de tristeţe, mânie sau orice alt sentiment de acest gen.

Vă recomandăm cu căldură să deschideţi asemenea discuţii care duc la un succes sigur. ***Din păcate***, ***puţini tineri mai ştiu în prezent cum să-şi stăpânească sentimentele***, ***mai ales mânia***. Această incapacitate este principalul motiv pentru care se ajunge la droguri, relaţii sexuale inadecvate, atitudini şi comportamente ce sfidează autoritatea de orice fel. Acei mulţi ani de discuţii calde şi apropiate purtate înainte de culcare, în care se împărtăşesc inclusiv sentimente, pot fi de mare ajutor. Dacă acest lucru este făcut cu blândeţe şi fără tensiuni vor putea fi depăşite problemele cele mai profunde ale vieţii.

Ritualul dinainte de culcare care presupune căldură şi apropiere, blândeţe şi destindere este exact opusul lumii mereu agitate în care trăiesc majoritatea părinţilor. Pentru a vă atinge acest scop, va trebui să vă stabiliţi foarte bine câteva priorităţi şi să vă opuneţi tiraniei nevoilor imediate. Nu fiţi victima nevoilor imediate. Pe termen lung, multe dintre lucrurile care par presante pe moment vor fi complet lipsite de importanţă. În schimb, ceea ce faceţi împreună cu copiii dvs. va conta totdeauna.

Planificaţi-vă timpul acordat în primii opt ani de viaţă ai copilului, este normal să vă faceţi un orar îndeajuns de clar pentru că existenţa lui se centrează în special asupra vieţii în jurul casei. Pe măsură ce creşte şi se implică în tot mai multe activităţi exterioare căminului, trebuie să faceţi eforturi mai mari pentru a acorda timpul necesar familiei. Lucrurile nu se aranjează de la sine. Iată câteva idei în acest sens.

În primul rând, orele de masă sunt momente fireşti în jurul cărora se poate face un plan foarte precis. De-a lungul anilor, o oră fixă pentru cina

familiei poate deveni una dintre cele mai importante experienţe, implicând o legătură strânsă între membrii acesteia. Cu toţii am auzit despre familii în care există o cratiţă cu mâncare din care fiecare îşi ia când ajunge acasă. Pentru cei care cunosc adevărata căldură şi putere a unei cine la o oră fixă luată împreună cu întreaga familie ani de-a rândul, povestea cealaltă pare de-a dreptul un haos. Părinţii sunt singurii care pot fixa un program pentru familie şi pot decide când un anume eveniment poate întrerupe orarul fixat. Unele familii reuşesc să ia şi micul dejun împreună. Şi aţi putea ca măcar o dată pe lună să luaţi şi prânzul cu copiii.

În al doilea rând, gândiţi-vă şi la „escapadele” de seară.

Burney şi fiul său Jeff pleacă de acasă o dată la trei luni. De obicei, merg doar cam la o oră distanţă şi dorm în cortul lor, rămânând împreună vreme de o zi şi jumătate neîntrerupt.

Allyson iese la plimbare cu fetiţa ei de doisprezece ani, Brittany două seri pe săptămână. În aceste seri, soţul ei şi fiul lor spală vasele şi stau „ca

între bărbaţi”, având timpul lor petrecut „ca între tată şi fiu”.

Acestea sunt doar două idei posibile. Nu uitaţi să vă planificaţi timpul pe care îl petreceţi împreună şi nu vă bazaţi doar pe hotărârile de moment. Sigur că puteţi să vă schimbaţi planurile, dacă doriţi; dar dacă nu vă faceţi planuri, veţi constata că nu veţi ajunge să staţi prea mult cu copiii dvs. Sigur că reuşiţi să strecuraţi în program alţi oameni – de ce nu şi pe copiii dvs? Ei vor fi foarte recunoscători pentru faptul că preţuiţi atât de mult timpul pe care li-l acordaţi, încât sunteţi dispuşi să renunţaţi la orice alte activităţi. Şi pe lângă aceasta, o asemenea planificare mai presupune şi să îi învăţaţi pe copii cum să îşi programeze la rândul lor timpul.

Pregătirea timpului petrecut împreună cere mai mult decât simpla planificare a unei zile şi a unei ore. Planificarea timpului petrecut împreună înseamnă şi a vă pregăti pe dvs. înşi vă. Dacă veniţi acasă după o zi de muncă stresantă, trebuie mai întâi să vă destindeţi, să aveţi mintea limpede, să uitaţi de serviciu şi apoi să vă concentraţi asupra a ceea ce este acasă.

Unii fac asta ascultând caseta preferată în drum spre casă, în maşină. Câţiva prieteni de-ai noştri opresc maşina lângă casă şi rămân acolo câteva minute ca să se roage. Încercaţi să aflaţi ce v-ar ajuta pe ***dvs***. să vă simţiţi relaxat şi energic pentru a avea forţa necesară pe care să o transmiteţi copilului dvs.

Dacă nu vă puteţi pregăti înainte să ajungeţi acasă, ar mai fi o soluţie, aceea ca partenerul de viaţă să vă acorde puţin timp liber înainte de a vă ocupa de copii. Uneori, e suficient să vă schimbaţi în nişte haine mai comode, să vă deschideţi o cutie de suc şi să mergeţi puţin până în curte, înainte de a vă reintegra în familie. Cu cât sunteţi mai „aerisit”, cu atât veţi putea dărui mai mult familiei.

Când principalul limbaj de iubire al copilului dumneavoastră este timpul acordat

Dacă timpul acordat este principalul limbaj de iubire al copilului dvs., puteţi fi siguri de un lucru: fără o cantitate suficientă de timp acordat şi de atenţie concentrată, copilul va avea parte de frământări pline de griji, deoarece va crede că părinţii lui nu-l iubesc.

Alan era pompier şi lucra patruzeci şi opt de ore cu douăzeci şi patru. În zilele „de lucru” rămânea la pompieri; când era liber, împreună cu un alt coleg pompier zugrăveau adesea case ca să mai câştige câţiva bani. Între timp, soţia sa Helen lucra de noapte ca infirmieră şi dormea ziua. Când amândoi lucrau de noapte, copiii lor, Jonathan, de opt ani şi Debra, de şase ani, rămâneau cu bunica lor.

Alan şi Helen au început să se îngrijoreze, pentru că Jonathan era tot mai izolat. Helen chiar i-a spus unei prietene: „Când încercăm să-l atragem într-o conversaţie, n-are nicio reacţie. Când era mai mic era aşa de vorbăreţ.

Înainte să înceapă şcoala, eu stăteam acasă tot timpul şi mergeam cu el în parc în fiecare după-amiază. Vorbea tot timpul şi era atât de vioi. Acum s-a schimbat complet şi mă întreb ce s-a întâmplat. Alan n-a observat, pentru că n-a stat atât de mult cu Jonathan. Dar eu îmi dau seama că este o diferenţă enormă”.

Prietena lui Helen, Roşie, tocmai citise ***Cele***

cinci limbaje ale iubirii[8] – şi şi-a amintit că există un capitol referitor la limbajele iubirii raportat la copii. Roşie i-a dat lui Helen un exemplar şi i-a sugerat că i-ar putea fi de folos în cazul lui Jonathan. Două săptămâni mai târziu, Helen i-a spus lui Rosie:

„Am citit cartea şi cred că acum am înţeles care este principalul limbaj de iubire al lui Jonathan. Privind retroactiv şi amintindu-mi cât de mult se bucura de momentele petrecute împreună şi cât de vorbăreţ şi încântat era, şi apoi dându-mi seama că toate acestea s-au schimbat de când el a început şcoala şi eu am început să muncesc, cred că în aceşti ultimi doi ani el pur şi simplu a tânjit după iubire. Sigur că i-am satisfăcut nevoile fizice, dar nu şi pe cele emoţionale, sau cel puţin nu suficient”.

Cele două prietene au discutat despre felul în care Helen ar putea petrece mai mult timp cu Jonathan, strecurându-l şi pe el în programul ei. Cum perioadele de timp mai flexibile erau după-amiezile şi serile devreme, ea îşi petrecea aceste momente în gospodărie, la cumpărături, uneori în oraş cu fetele şi

8 De Gary Chapman, Editura Curtea Veche, 2000

rar împreună cu Alan. De asemenea, îl supraveghea pe Jonathan la lecţii. Helen a hotărât că dacă se va strădui, va reuşi să găsească câte o oră de două ori pe săptămână pentru a le petrece exclusiv cu Jonathan. „Aş putea să-l duc în parc, cum făceam pe vremuri. S-ar putea ca asta să ne trezească amintiri plăcute”.

Trei săptămâni mai târziu, Helen i-a spus prietenei ei: „Să ştii că sistemul funcţionează. Am petrecut cu Jonathan câte o oră de două ori pe săptămână de când n-am mai discutat cu tine şi constat deja o schimbare radicală în reacţia lui faţă de mine. Când i-am pomenit mai întâi de mersul în parc, n-a fost prea încântat. Dar după ce am mers prima dată acolo, am văzut cum parcă ieşea la suprafaţă Jonathan cel de altă dată.

Ne-am hotărât să mergem în parc o dată pe săptămână, şi încă o dată la îngheţată. Jonathan a început să vorbească mai mult şi reacţionează din punct de vedere emoţional la timpul petrecut împreună”.

„Apropo, i-am spus şi lui Alan să citească această carte”, a adăugat Helen. „Cred că trebuie să învăţăm

să ne vorbim în acest limbaj al iubirii. Ştiu că nu avem un limbaj comun al iubirii, pentru că nici el, nici eu nu ne adresăm celuilalt aşa cum s-ar cuveni. S-ar putea ca şi Alan să constate importanţa faptului de a petrece mai mult timp cu Jonathan”.

Ce spun copiii

Iată cum patru copii s-au exprimat cât se poate de clar în sensul că limbajul lor principal de iubire este timpul acordat.

Bethany, opt ani, are o sclipire în ochi mai tot timpul.

„Ştiu că părinţii mei mă iubesc pentru că fac tot felul de lucruri împreună cu mine. Uneori şi cu frăţiorul meu, dar există şi lucruri pe care părinţii mei le fac doar împreună cu mine”. Când am întrebat-o ce anume, ea a răspuns: „Tăticul meu m-a dus săptămâna trecută la pescuit. Nu ştiu dacă îmi place în mod special pescuitul, dar îmi place să fiu cu tata.

Am fost cu mama la grădina zoologică a doua zi după aniversarea mea. Cel mai mult mi-a plăcut la maimuţe. Ne-am uitat cum una dintre ele mânca o banană. A fost foarte amuzant”.

Jeremy are doisprezece ani. „Ştiu că tatăl meu mă iubeşte pentru că petrece mult timp cu mine. Facem tot felul de lucruri împreună. A luat un abonament la toate meciurile de fotbal ale echipei Wake Forest şi n-am ratat niciunul. Ştiu că şi mama mă iubeşte, dar nu petrecem prea mult timp împreună, pentru că adesea nu se simte bine”.

Frankie, zece ani, spune: „Mama mă iubeşte. Vine la meciurile mele de fotbal şi după aceea mergem să mâncăm împreună în oraş. Nu ştiu dacă şi tata mă iubeşte. El spune că da, dar ne-a părăsit. Nu-l mai văd deloc”.

Mindy, şaisprezece ani, spune: „Cum îmi dau seama că părinţii mă iubesc? Mai ales pentru că întotdeauna mă pot bizui pe ei. Pot discuta orice cu ei. Ştiu că sunt înţelegători şi încearcă să mă ajute ca să iau hotărârile cele mai înţelepte. O să-mi fie dor de ei când o să plec la facultate peste câţiva ani, dar ştiu că oricând vor fi alături de mine, măcar cu gândul”.

Pentru aceşti copii care îşi doresc cu ardoare să petreacă mai mult timp cu părinţii lor, ca de altfel şi pentru mulţi alţii, acest dar din partea părinţilor ce

constă într-o atenţie necondiţionată este un element esenţial pentru a-i face să se simtă iubiţi. Atunci când vă petreceţi timpul cu copiii dvs., practic creaţi amintiri care vor dura o viaţă întreagă. Probabil că vă doriţi ca aceşti copii să se bucure de amintirile pe care le păstrează de pe vremea când erau împreună cu dvs. Ei vor păstra amintiri sănătoase, care le vor ridica moralul şi astfel rezervoarele lor de iubire vor fi mereu pline. Ca părinţi, puteţi să le furnizaţi asemenea amintiri sănătoase, care îi vor încuraja întotdeauna, asigurându-le copiilor dvs. un anumit echilibru, stabilitate şi fericire pentru tot restul vieţii lor.

Capitolul cinci

Limbajul nr. 4 al iubirii: darurile

Atunci când am întrebat-o pe Rachel, zece ani, cum de este atât de sigură că părinţii ei o iubesc, ea ne-a spus: „Veniţi în camera mea şi am să vă arăt”. Odată ajunşi în camera ei, ne-a arătat un urs enorm. „Mi l-au cumpărat din California”. După care a pus mâna pe un clovn de pluş foarte pufos şi ne-a spus: „Pe ăsta mi l-au cumpărat când am intrat în clasa

întâi.

Iar maimuţica asta caraghioasă mi-au adus-o după ce au fost în călătorie în Hawaii, de aniversarea căsătoriei lor”. Şi a continuat drumul prin cameră, arătându-ne zeci de alte daruri pe care le primise de la părinţii ei în ultimii ani. Fiecare avea un loc special, afişând astfel iubirea părinţilor ei.

Oferirea şi primirea de daruri pot exprima cu putere iubirea fie pe moment, iar adesea fie chiar şi ani de zile mai târziu. Chiar şi cadourile cele mai neînsemnate devin simboluri ale iubirii, ele fiind o formă a unui limbaj de iubire. Şi totuşi, pentru ca părinţii să poată realmente folosi acest limbaj al iubirii, cel de-al patrulea – darurile –, copilul trebuie să simtă că părinţilor săi chiar le pasă, că ţin la el. Din acest motiv, celelalte limbaje de iubire trebuie folosite alături de cel al darurilor. Rezervorul de iubire al copilului trebuie păstrat plin pentru ca darurile să exprime o iubire din tot sufletul.

Asta înseamnă că părinţii vor folosi o combinaţie de mângâieri fizice, cuvinte de încurajare, timp acordat şi servicii pentru a păstra rezervorul de iubire

plin.

Julie ne-a povestit despre felul în care limbajele iubirii au ajutat-o să-şi înţeleagă mai bine cele două fiice – pe Mallory, de şase ani, şi pe Meredith, de opt ani. „Soţul meu şi cu mine mergem adesea în călătorii de afaceri, iar fetele rămân la bunica lor. Când suntem plecaţi, le cumpărăm câte ceva fetelor, întotdeauna Meredith este mai încântată de cadouri decât Mallory, pomenind despre ele de cum ajungem acasă. Sare în sus de încântare când scoatem cadourile şi nu mai conteneşte cu admiraţia atunci când le desfacem. După care găseşte câte un anumit ungher în camera ei pentru fiecare obiect în parte şi vrea să mergem să vedem exact unde l-a pus. Când prietenele ei vin în vizită, întotdeauna le arată cele mai recente daruri”.

În schimb, Mallory este politicoasă şi recunoscătoare pentru cadourile părinţilor ei, dar vrea să afle cât mai multe despre ce s-a întâmplat în timpul călătoriei. Mallory „vrea să audă fiecare amănunt din timpul voiajului”, ne spune Julie.

„Vorbeşte cu fiecare dintre noi în parte şi apoi cu amândoi şi pare că soarbe fiecare vorbuliţă. Meredith,

pe de altă parte, pune puţine întrebări în legătură cu locul unde am fost şi despre ce am văzut”.

Atunci când cineva a întrebat-o pe Julie ce are de gând să facă de fapt cu aceste informaţii pe care le deţine în legătură cu fetiţele, ea a spus: „Ei bine, voi continua să le cumpăr cadouri fetelor, pentru că îmi face plăcere. Dar n-o să mă mai supăr când am să văd că Mallory nu este la fel de încântată ca Meredith. Iniţial, asta mă necăjea, pentru că mă gândeam că Mallory nu ştie să fie recunoscătoare. Acum am înţeles că pentru Mallory conversaţia înseamnă tot atât de mult cât înseamnă pentru Meredith darurile. Şi eu şi soţul meu ne străduim să stăm mai mult cu Mallory după ce ne întoarcem din călătorie, precum şi în tot restul anului. Şi am vrea să o învăţăm pe Mallory limbajul darurilor, tot aşa cum sperăm să o învăţăm şi pe Meredith limbajul timpului petrecut împreună”.

Favoarea de a dărui

Oferirea şi primirea darurilor ca exprimare a iubirii este un fenomen universal valabil. Cuvântul englezesc ***gift*** (dar) vine din grecescul ***charis***, care

înseamnă „favoare sau dar nemeritat”. Ideea este că dacă darul este meritat, atunci este o formă de răsplată. Adevăratul dar nu înseamnă o răsplată pentru unele servicii acordate; ci mai degrabă exprimă iubirea pentru o anumită persoană, gestul fiind făcut de bunăvoie, în societatea noastră, nu toate darurile sunt atât de sincere. Mai ales în lumea afacerilor, majoritatea sunt o plată pentru anumite contracte încheiate cu o anumită companie sau o mită, în speranţa că o anume persoană va mai face afaceri şi pe viitor. Obiectul respectiv nu se oferă doar pentru plăcerea celui care îl primeşte, ci este mai mult o formă de recunoştinţă pentru contribuţia financiară sau de stimulare a unei viitoare contribuţii.

Aceeaşi distincţie trebuie făcută şi între darurile pe care părinţii le fac copiilor. Atunci când un părinte îi oferă ceva în dar copilului care îşi face ordine în cameră, nu este vorba despre un dar propriu-zis, ci despre o răsplată pentru un serviciu făcut. Când un părinte îi promite o îngheţată la cornet copilului cu condiţia să se uite la televizor în următoarea jumătate de oră, îngheţata nu mai este un dar, ci o mită, care

are ca scop manipularea comportamentului copilului. Chiar dacă acel copil probabil că nu cunoaşte cuvintele ***plată*** sau ***mită***, înţelege ideea.

Uneori, chiar părinţii care au cele mai bune intenţii atunci când oferă un dar pot transmite un mesaj confuz, dacă ignoră nevoia profundă a copilului de iubire. De fapt, un copil care nu se simte iubit cu adevărat poate cu uşurinţă interpreta greşit un dar, gândindu-se că oferirea sa presupune o condiţionare. O mamă foarte stresată şi care avea neînţelegeri cu fiul său îi cumpără acestuia o minge nouă de baseball. Ulterior, ea o găseşte în toaletă.

„Jason, ce caută mingea acolo? Nu-ţi place?”

„Scuze”, a fost unicul răspuns al lui Jason.

A doua zi, a găsit mingea în coşul de gunoi. L-a întrebat din nou. El s-a uitat iar în pământ şi i-a spus: „Scuze”.

Ulterior, mama a învăţat să se concentreze asupra rezervorului de iubire al lui Jason, mai ales înainte de culcare.

Foarte curând a constatat o schimbare. După câteva săptămâni, i-a cumpărat o bâtă de baseball şi

de data aceasta el a îmbrăţişat-o şi i-a spus zâmbind: „Mulţumesc, mămico”.

Jason este genul de copil ascultător, care are un rezervor de iubire gol. Aceşti copii rareori îşi manifestă suferinţa ori nevoile în mod deschis, exprimându-se cel mai adesea indirect. Aruncarea sau ignorarea darurilor este un exemplu tipic în cazul acestor copii care au nevoie să li se umple rezervorul de iubire.

Profitaţi la maximum de capacitatea de a oferi

Favoarea de a dărui n-are prea mare legătură cu dimensiunea sau costul cadoului, ci doar cu iubirea. Probabil că vă amintiţi de vreun bunic care v-a povestit cum a primit o portocală şi vreun obiect simplu de îmbrăcăminte la un Crăciun din perioada Crizei. În prezent, noi, părinţii, nu ne mai gândim tot timpul la cadouri utile, acestea fiind doar lucruri pe care le furnizăm copiilor noştri. Şi totuşi, deseori le oferim şi pe acestea din toată inima, ceea ce este în avantajul net al copiilor. Trebuie să acordăm atenţia cuvenită şi acestor daruri.

Dacă nu oferim daruri ca expresie a iubirii, copiii s-ar putea să le perceapă ca „de la sine înţelese” şi să nu detecteze iubirea ascunsă în ele.

Iată o sugestie pentru cum poate un dar oarecare să devină o formă de iubire. împachetaţi frumos noile haine pentru şcoală şi oferiţi-le atunci când e toată lumea adunată la cină, de exemplu. Despachetarea unui cadou presupune o emoţie puternică pentru copil şi poate demonstra că fiecare dar, indiferent dacă este o necesitate sau un lux, este o expresie a iubirii dvs. Respectarea darurilor de tot felul îi va învăţa totodată pe copii să reacţioneze într-un anumit fel faţă de cei care le fac cadouri. Pentru că dacă le dăruiţi frumos, vreţi să fie primite frumos, indiferent dacă este un cadou mare sau mic.

Şi un avertisment în cazul în care le oferiţi copiilor jucării în dar. La magazinul de jucării trebuie să fiţi cu adevărat înţelepţi. Cum acolo este prezentată o gamă foarte largă, veţi fi nevoiţi să fiţi extrem de selectivi. La televiziune se face reclamă la cele mai recente jucării şi copilul o vede, creându-i-se astfel o dorinţă care nici nu exista cu un minut mai înainte şi

care poate dispărea până a doua zi. Dar între timp, mulţi copii sunt absolut convinşi că trebuie neapărat să primească şi ei jucăria pe care au văzut-o pe ecran.

Nu lăsaţi companiile de publicitate să hotărască în numele dvs. ce să le cumpăraţi copiilor. Examinaţi atent jucăriile, întrebându-vă: „Oare ce mesaj comunică această jucărie copilului meu? Este oare un mesaj care îmi convine? Oare ce are de învăţat copilul jucându-se cu asta? Efectul tinde să fie unul pozitiv sau negativ? Cât va rezista această jucărie? Cam care este durata sa de viaţă? Oare va trezi un interes limitat sau copilul va reveni mereu la ea? Este oare o jucărie pe care ne-o putem permite?” Nu cumpăraţi niciodată jucării inutile, mai ales dacă nu vi le puteţi permite.

Nu toate jucăriile trebuie să aibă şi o valoare educaţională.

Dar trebuie să servească unui scop pozitiv în viaţa copiilor dvs. Feriţi-vă să cumpăraţi jucării de înaltă tehnologie, computerizate, care ar putea să vă expună copiii unor sisteme de valori cu totul străine faţă de cele ale familiei dvs. Ajunge cât văd la

televizor, la vecini sau la colegii de şcoală.

Denaturarea oferirii de daruri

Fiţi atenţi. Uneori este tentant să vă copleşiţi copiii cu cadouri ca substitut pentru celelalte limbaje ale iubirii. Din multe motive, părinţii recurg uneori la cadouri în loc ***să fie*** cu adevărat prezenţi în viaţa copiilor lor. Pentru cei care au crescut în familii dezmembrate, un dar poate părea mai uşor de oferit decât o implicare sentimentală. Alţii s-ar putea să nu aibă timpul necesar, experienţa sau cunoştinţele, adică să nu ştie să le ofere copiilor lucrurile de care au nevoie de fapt. Ei îşi iubesc sincer copiii, însă par incapabili să le ofere siguranţa emoţională necesară sau să-i facă să-şi conştientizeze adevărata valoare.

În această societate veşnic grăbită şi complicată, când adesea taţii sunt mai tot timpul deja plecaţi de acasă când se trezesc copiii şi când peste jumătate dintre mame muncesc în afara casei, există un enorm sentiment de vinovăţie al părinţilor din pricina faptului că nu petrec suficient cu familia. Ca un înlocuitor al lipsei de implicare personală în viaţa copiilor, mulţi părinţi exagerează cu cumpărarea de

daruri. Ei încearcă să folosească dăruirea ca un leac universal pentru stilul lor de viaţă scăpat de sub control.

Acest abuz de daruri este foarte des întâlnit atunci când copilul locuieşte chiar cu unul dintre părinţi, în urma unei despărţiri sau a unui divorţ. Părintele care nu a primit copilul în grijă este adesea tentat să-şi copleşească progenitura cu daruri, probabil şi din pricina suferinţei pe care a reprezentat-o despărţirea ori dintr-un sentiment de vinovăţie, pentru că şi-a părăsit familia. Atunci când aceste daruri sunt exagerat de scumpe, prost alese sau folosite cu scopul de a arăta ce nu poate oferi părintele care îl are în grijă sunt de fapt o formă de mituire, o încercare de a cumpăra afecţiunea copilului. Poate fi şi o modalitate subconştientă de răzbunare pe părintele care a câştigat custodia copilului.

Copiii care primesc asemenea daruri nerecomandate îşi dau seama la un moment dat la ce folosesc ele; dar până una-alta, ei învaţă că măcar unul dintre părinţi socoteşte că darurile pot fi un

înlocuitor al iubirii adevărate. Acest lucru îi poate face pe copii foarte materialişti şi manipulatori, pentru că îi învaţă să se joace cu sentimentele oamenilor tocmai prin intermediul acestor cadouri folosite inadecvat. Acest tip de înlocuitor poate avea rezultate tragice în formarea caracterului copilului şi mai ales a integrităţii sale.

Iată cazul lui Susan, care creşte singură trei copii. Ea a divorţat de trei ani de Charles, care acum locuieşte cu cea de-a doua soţie a lui, având un stil de viaţă extrem de luxos. Susan şi copiii abia se descurcă din punct de vedere financiar, iar aceştia de-abia aşteaptă să meargă în vizită la tata. Lisa, Charly şi Annie, în vârstă de cincisprezece, doisprezece şi zece ani, îşi văd tatăl de două ori pe lună, în weekend. El îi duce în locuri foarte costisitoare, la schi sau la plimbare cu barca. Nu e de mirare că îşi doresc să meargă la el – pentru că acolo se distrează –, plângându-se tot mai tare că acasă se plictisesc.

Adesea, se întorc cu cadouri extrem de generoase şi sunt tot mai supăraţi pe Susan, mai ales în zilele imediat următoare vizitei la tatăl lor. Charles

a reuşit să stârnească copiii împotriva lui Susan, încercând să le câştige afecţiunea doar pentru el. El nu şi-a dat seama că pe măsură ce vor creşte, aceşti copii vor începe să îl dispreţuiască pentru că a încercat să îi manipuleze astfel.

Din fericire, Susan a reuşit să-l convingă pe Charles să meargă împreună la un consilier şi să găsească unele căi mai sănătoase pentru a-şi aborda copiii. Asta a însemnat iniţial să uite de neînţelegerile de altă dată şi de supărări, pentru a putea să satisfacă împreună nevoile afective ale copiilor lor. În timpul întâlnirilor cu consilierul, amândoi au devenit adevăraţi experţi în umplerea rezervoarelor de iubire ale copiilor.

Când Charles a reuşit să folosească toate cele cinci limbaje ale iubirii pentru a comunica mai bine cu copiii săi şi a folosit darurile doar ca simplu limbaj de iubire şi nu ca pe o posibilitate de manipulare, copiii au reacţionat extraordinar. Chiar dacă nu întâlneşti prea des persoane divorţate care să conlucreze atât de bine în interesul copiilor, tot mai mulţi părinţi încearcă să o facă.

Abuzul de daruri mai apare atunci când părinţii, deşi îşi exprimă iubirea în mai multe feluri, aleg totuşi copleşirea cu cadouri, astfel încât camerele micuţilor ajung să arate ca nişte magazine de jucării într-o veşnică dezordine. În exces, darurile îşi pierd unicitatea; copilul are mai multe jucării decât timp în care să se bucure de ele. În cele din urmă, niciun dar nu mai are niciun sens şi copilul se atrofiază din punct de vedere emoţional, nemaiavând nicio reacţie la cadouri. Jucăriile ajung să fie o povară pentru el, pentru că părinţii se aşteaptă ca acestea să fie ţinute într-o oarecare ordine.

A dărui prea multe e ca atunci când ai lua copilul, l-ai duce la un magazin de jucării şi i-ai spune: „Tot ce e aici îţi aparţine”. La început, copilul va fi entuziasmat, dar după ce va alerga în toate direcţiile, în final nu se va mai juca cu nimic.

Jucăriile potrivite trebuie să-l ajute pe copil să înveţe cum să-şi concentreze atenţia şi să se bucure de ele. Pentru ca acest lucru să se întâmple, părinţii şi bunicii ar trebui să dăruiască ceva mai puţin, şi nu mai mult, alegând cu atenţie darurile, care să aibă un

scop sau o utilitate, şi nu neapărat să impresioneze.

Dăruirea de cadouri interesante

Atunci când le dăruiţi ceva copiilor, trebuie să fiţi călăuziţi de anumite principii. Darurile trebuie să fie o expresie sinceră a iubirii. Dacă sunt doar plăţi pentru unele servicii făcute sau o mită, nu trebuie să le mai numiţi daruri, ci să le percepeţi ca atare, explicându-le şi copiilor asta. Astfel, cadourile adevărate alese spre binele copiilor şi ca expresie a iubirii vor fi apreciate ca atare.

În afară de cele de Crăciun sau de aniversări, majoritatea darurilor ar trebui alese împreună cu copiii. Acest lucru este valabil mai ales pe măsură ce copilul creşte şi are propriile lui gusturi în legătură cu hainele, încălţările, gentile etc. Copiii îşi doresc şi jucării inutile şi când nu le puteţi da tot ceea ce vor, este mai bine să vă gândiţi şi la ce preferă. Asta înseamnă însă să vă daţi seama dacă dorinţa este una de moment sau una de durată, una sănătoasă sau una nesănătoasă, dacă jucăria va avea un efect pozitiv sau negativ. De câte ori aveţi ocazia, este mai înţelept să alegeţi un dar pe care copilul să şi-l dorească sincer.

Şi nu uitaţi: nu toate darurile se cumpără de la magazin.

Puteţi oferi lucruri speciale de pe drum sau de lângă parcare.

Flori de câmp, pietricele neobişnuite – mult lucruri pot deveni daruri atunci când sunt frumos împachetate sau oferite cu imaginaţie. De asemenea, darurile pot fi făcute şi din diverse lucruri din casă. Copiii mici nu ştiu ce înseamnă banii şi nici dacă un dar este făcut sau cumpărat, acest lucru necontând pentru ei. Dacă un cadou le stimulează imaginaţia, el poate fi mai interesant şi poate crea o mai mare apropiere plină de iubire între părinţi şi copii.

Inelul lui Amy

Mai devreme, spuneam că unii copii care nu reacţionează cu prea mare entuziasm atunci când primesc daruri pot să le aprecieze ulterior. Ted a aflat asta ani de zile după ce fiica sa îi refuzase un cadou. Aflat în călătorie în străinătate, Ted i-a cumpărat fetiţei sale de doisprezece ani, Amy, un inel şi i l-a dăruit la întoarcerea acasă. Ea nu a manifestat un prea mare interes şi l-a băgat într-un sertar.

Ted a fost dezamăgit, dar în cele din urmă a uitat de inel.

La adolescenţă, Amy şi-a necăjit foarte tare părinţii, pentru că s-a comportat îngrozitor, în asemenea măsură încât Ted era de-a dreptul disperat în privinţa viitorului ei. Chiar atunci când ea şi-a revenit în mod uimitor ca atitudine şi comportament, tatălui său tot nu-i venea să creadă că totul este în regulă. Punea la îndoială sinceritatea ei şi astfel nu se puteau face progrese din nicio parte, adică nu se putea ajunge la acea relaţie mai apropiată, după care atâta tânjeau amândoi.

Într-o zi, Ted a observat că Amy purta inelul pe care i-l dăruise demult, înainte să înceapă toate aceste probleme. I-au dat lacrimile şi şi-a dat seama că fiica sa încerca să-i spună că a reuşit să-şi recapete controlul asupra existenţei ei şi acum se putea avea încredere în ea.

Atunci când Ted a întrebat-o pe Amy dacă asta vrea să spună de fapt, ea a recunoscut că da – că îşi dorea ca el să aibă din nou încredere în ea, pentru că se schimbase radical.

Cei doi au plâns împreună. Amy a continuat să se descurce foarte bine.

Această întâmplare arată cât de important poate fi din punct de vedere simbolic un dar. Poate că Amy n-ar fi ajuns niciodată să aibă asemenea probleme dramatice dacă părinţii săi ar fi reuşit să îi umple rezervorul de iubire. Pentru ca ea să fie în stare să primească sau să aprecieze cum se cuvine atât darul cât şi gestul de a dărui, mai întâi era necesar să-i fie satisfăcute nevoile sentimentale.

Atunci când principalul limbaj de iubire al copilului sunt darurile

Majoritatea copiilor reacţionează pozitiv la daruri, dar pentru unii ele reprezintă principalul limbaj de iubire. Aţi putea fi înclinaţi să credeţi că acest lucru este valabil pentru toţi copiii, judecând după felul în care cer veşnic tot felul de lucruri. Este adevărat că toţi copiii – şi adulţii – îşi doresc să aibă tot mai mult. Dar cei al căror limbaj de iubire sunt darurile vor reacţiona diferit atunci când vor primi un cadou.

Copiii al căror principal limbaj de iubire sunt

darurile vor şti întotdeauna să le primească, îşi vor dori ca ele să fie frumos împachetate sau măcar să fie oferite cu originalitate. Şi asta face parte din exprimarea iubirii. Se vor uita la hârtie, vor discuta despre fundă – eventual –, adesea se vor entuziasma, scoţând tot felul de sunete în timp ce vor deschide cadoul. Va părea că într-adevăr pentru ei contează – şi chiar contează.

Ei se simt deosebiţi atunci când deschid un cadou şi îşi doresc să li se acorde atenţie necondiţionată în acele clipe. Nu uitaţi, pentru ei aceasta este vocea cea mai puternică a iubirii. Ei consideră cadoul o răsfrângere a iubirii dvs. şi doresc să împărtăşiţi cu ei acest moment. După ce au deschis darul, vă vor sări de gât sau vă vor mulţumi cu mult entuziasm.

Aceşti copii vor găsi în camera lor un locşor special unde să pună darul cel nou, pentru a se mândri cu el. Le vor povesti prietenilor şi vi-l vor arăta cât se poate de des, în zilele imediat următoare. Vă vor spune cât de mult le-a plăcut. Darul ocupă un loc special în sufletul lor, pentru că este de fapt o

exprimare a iubirii dvs. Atunci când îl văd, îşi amintesc că sunt iubiţi. Nu contează dacă darul a fost făcut, găsit sau cumpărat; indiferent dacă este vorba de ceva ce şi-au dorit sau nu, contează doar că v-aţi gândit la ei.

Ce spun copiii

Comentariile care urmează dezvăluie faptul că pentru copii darurile sunt limbajul ideal de comunicare a iubirii.

Frankie, cinci ani, vorbea cu bunica lui după cea de-a doua zi de grădiniţă. „Educatoarea mea mă iubeşte, buni.

Uite ce mi-a dat”. Şi i-a arătat o riglă albastră strălucitoare, cu nişte cifre mari pictate pe ea – aceasta părându-i-se o dovadă a iubirii educatoarei.

Lisa, şase ani, ne-a întrebat: „L-aţi întâlnit vreodată pe omul care ne iubeşte? E chiar acolo”, ne-a spus ea, arătând spre un domn mai în vârstă. „El le dă tuturor copiilor gumă de mestecat”. Pentru Lisa el era omul care iubeşte copiii pentru că le oferea daruri.

Michelle, cincisprezece ani, a fost întrebată cum îşi dă seama că părinţii o iubesc. Fără nicio urmă de

ezitare, ea ne-a arătat fusta, bluza şi pantofii. Apoi ne-a spus: „Tot ce am este de la ei. După părerea mea, asta înseamnă iubire. Nu mi-au dat doar lucrurile esenţiale, ci mult mai mult decât aveam nevoie. De fapt, împrumut o parte dintre lucruri şi prietenelor mele, ale căror părinţi nu-şi pot permite să cumpere aşa ceva”.

Chris, optsprezece ani, urma să plece la colegiu în următoarele săptămâni. Când a fost întrebat cât de tare este el iubit de părinţi, dacă ar fi să le dea note de la unu la zece, el a răspuns imediat: „De nota zece”. De ce? „Vedeţi maşina asta?”, a întrebat el arătând spre o Honda roşie. „Mi-au dăruit-o părinţii mei. N-o meritam de fapt, pentru că nu m-am străduit suficient la liceu, dar mi-au dat-o spunându-mi că vor ca eu să ştiu că sunt mândri de mine. Această maşină este o expresie a iubirii lor. Tot ce trebuie să fac este să-mi asum răspunderea de a schimba uleiul şi de a o întreţine.

Părinţii mei au fost întotdeauna aşa. Mi-au dat tot ce îmi doream şi tot ce aveam nevoie – toate echipamentele sportive de la liceu, hainele, tot. Sunt

cei mai generoşi oameni pe care îi cunosc. Am încercat să nu profit de generozitatea lor, dar sunt convins că mă iubesc. Acum, că plec la facultate, îmi dau seama că o să-mi fie tare dor de ei”.

Pentru un asemenea copil, darurile sunt mai mult decât simple obiecte. Ele sunt o expresie tangibilă a iubirii, care grăieşte profund. De aceea este foarte traumatizant dacă aceste cadouri se strică sau se rătăcesc. Dacă părintele care le-a dăruit le mută, le strică sau, într-un moment de furie, spune:

„Îmi pare rău că ţi-am dat asta”, copilul poate fi distrus din punct de vedere emoţional. Înseamnă că limbajul principal de iubire a fost rostit pe un ton negativ şi copilul va suferi foarte tare.

Acestor copii trebuie să li se menţină mereu plin rezervorul de iubire – altfel nu se vor putea dezvolta aşa cum se cuvine. Nu uitaţi, copiii dvs. s-ar putea să nu-şi dea seama cât de mult le oferiţi, chiar dacă veţi continua să le umpleţi rezervorul de iubire. Dar pe măsură ce cresc, s-ar putea să mai reflecteze şi să înţeleagă că iubirea şi prezenţa dvs. a fost de fapt cel mai frumos dar dintre toate.

Capitolul şase

Limbajul nr. 5 al iubirii: serviciile

Jeremy tocmai începuse prima slujbă cu normă întreagă şi intenţiona să se căsătorească vara următoare. Îşi amintea însă din copilărie: „Cred că lucrul care m-a făcut să mă simt foarte iubit a fost felul în care părinţii mei s-au străduit într-atâta să mă ajute în toate direcţiile. Îmi amintesc de toate mesele pe care le-a pregătit mama, deşi avea şi ea o slujbă, şi de câte ori m-a ajutat tata să îmi repar vechea camionetă, pe care o cumpăraserăm împreună când aveam şaisprezece ani". Băiatul de douăzeci şi patru de ani continua să-şi amintească:

„Au făcut atât lucruri mărunte cât şi lucruri importante ca să mă ajute mereu. Acum îmi dau seama mai mult ca atunci, dar chiar şi atunci ştiam că se străduiesc din greu să mă ajute şi întotdeauna le-am fost recunoscător. Sper să pot şi eu cândva să fac acelaşi lucru pentru copiii mei".

Unii oameni au ca principal limbaj de iubire serviciile.

Chiar dacă nu e cazul copilului dvs., trebuie să

ştiţi că a fi părinte înseamnă să ai vocaţie de persoană dispusă să facă diverse servicii. În ziua în care veţi afla că veţi fi părinte, practic vă înrolaţi într-un serviciu cu normă întreagă. Contractul este pe minimum optsprezece ani, prin asta înţelegându-se că trebuie să fiţi înţelegători şi că trebuie să rămâneţi „rezervă activă” încă vreo câţiva ani şi după aceea.

Ca părinte ce trebuie să servească interesele copilului, probabil că aţi mai descoperit ceva în legătură cu acest limbaj al iubirii: serviciile solicită din punct de vedere fizic şi emoţional. De aceea noi, părinţii, trebuie să fim foarte atenţi cu sănătatea noastră fizică şi emoţională. Pentru sănătatea fizică, avem nevoie de un somn echilibrat, dar şi de o hrană sănătoasă, precum şi de exerciţii fizice. Pentru sănătatea emoţională, este necesară îngăduinţa şi o relaţie de sprijin reciproc în căsnicie, acestea fiind de o importanţă capitală.

În serviciul cui vă aflaţi

Atunci când ne referim la servicii, trebuie să ne întrebăm:

„În serviciul cui mă aflu?” Nu e vorba doar de

copii. Ca partener în căsnicie, trebuie să ne ajutăm jumătatea, să facem lucruri care să-l încânte pe celălalt, pentru a ne exprima astfel iubirea. Sigur că vă doriţi să menţineţi plin rezervorul de iubire al partenerului şi prin aceste servicii. Deoarece copiii au nevoie de o mamă şi un tată care să le fie un model de viaţă echilibrat, faptul că vă găsiţi timp şi pentru relaţia matrimonială joacă un rol esenţial în a reuşi să fiţi părinţi buni.

Desigur că părinţi fiind, vă serviţi copiii, dar principala motivaţie nu este neapărat aceea de a-i mulţumi. Scopul de bază este să faceţi ce e mai bine pentru ei. Ce anume i-ar încânta cel mai mult pe copii în momentul respectiv nu este neapărat cea mai bună cale de exprimare a iubirii dvs. Puneţi-i copilului trei batoane de ciocolată în pacheţelul cu gustarea pentru şcoală şi o să fie super-încântat, dar asta nu înseamnă că i-aţi făcut un bine. Atunci când vă serviţi copiii principala motivaţie trebuie să fie binele lor, adică umplerea rezervorului lor de iubire. Pentru a satisface această nevoie de iubire, trebuie ca serviciile pe care le aduceţi să fie în strânsă legătură cu limbajele de

iubire.

Atenţie în acest moment în care explorăm acest ultim limbaj al iubirii: nu transformaţi serviciile într-o modalitate de a vă manevra copiii. Asta e uşor, pentru că atunci când sunt mici, copiii îşi doresc daruri şi servicii mai mult decât orice altceva pe lume. Dar dacă noi, părinţii, cedăm la dorinţele lor sau la cerinţele lor de a primi mereu tot mai multe daruri şi mai multe servicii, copiii vor rămâne mereu copilăroşi şi egocentrici, devenind egoişti. Totuşi, aceste precauţii nu trebuie să îi determine pe părinţi să nu mai folosească limbajul serviciilor şi al darurilor atunci când este cazul.

Serviciile pot deveni un model pentru felul în care copilul dvs. va face servicii şi îşi va asuma răspunderi. S-ar putea să vă întrebaţi cum îşi mai dezvoltă copiii independenţa şi capacităţile personale dacă îi serviţi astfel. Atunci când vă exprimaţi iubirea faţă de copii prin servicii, făcând lucruri pe care probabil nu le-ar putea face singuri, de fapt le furnizaţi un model. Acest lucru îi va ajuta să nu se mai concentreze asupra propriei persoane şi la rândul lor

să ajute pe alţii. Acesta este scopul nostru principal ca părinţi. (Vezi şi subcapitolul „Scopul final al serviciilor”.)

Servicii în funcţie de vârstă

Copiii cu rezervoarele de iubire pline sunt mai tentaţi să aleagă un model de a face servicii afectuos decât cei care sunt nesiguri de iubirea părinţilor lor. Aceste servicii trebuie aduse în funcţie de vârstă. Trebuie să faceţi pentru copiii dvs.

ceea ce ei nu pot face. Sigur că la şase ani nu le mai daţi să mănânce cu linguriţa. Pentru copilul de patru ani, să-i faceţi patul este un serviciu. La opt ani, şi-l poate face şi singur.

Copiii nu trebuie să aştepte să ajungă la facultate pentru a învăţa cum funcţionează o maşină de spălat şi un aspirator – acolo nu se ţin cursuri pentru aceste lucruri! Dacă părinţii sunt prea ocupaţi pentru a-şi învăţa copiii să-şi spele rufele sau sunt prea perfecţionişti ca să-i lase s-o facă, înseamnă că nu-i iubesc pe aceşti copii, ci îi dezavantajează.

Astfel, sei viciile sunt în fapt un pas intermediar. Ne servim copiii dar atunci când sunt pregătiţi, îi

învăţăm cum să se servească singuri şi cum să-i servească şi pe alţii. Sigur că acesta nu este un proces întotdeauna convenabil sau rapid.

Durează mai mult să înveţi un copil să pregătească singur masa decât să o pregătiţi chiar dvs. Dacă unicul obiectiv este să pui ceva pe masă, n-ai decât să pregăteşti totul. Dar dacă obiectivul este să-ţi iubeşti copiii – dorind să faci totul spre binele lor –, atunci vei încerca să-i înveţi să gătească. Dar tot timpul ceea ce îi motivează cel mai bine pe copii este să vadă că acţionaţi sincer din iubire faţă de familia pe care o serviţi de atâţia ani.

Nu uitaţi, de asemenea, că unele servicii pe care le faceţi copiilor provin dintr-un talent special al dvs., talent pe care ei s-ar putea să nu-l dobândească vreodată. Fiecare avem aptitudinile noastre, şi într-o familie ne putem servi reciproc, fiecare folosindu-şi capacităţile personale. Ca părinţi, trebuie să fim atenţi să nu ne obligăm copiii să fie nişte dubluri ale noastre sau, şi mai rău, să le alimentăm visuri pe care noi nu ni le-am realizat niciodată. E mai bine să încercăm să-i ajutăm să-şi dezvolte propriile capacităţi, urmându-şi

interesele personale, devenind cei mai buni prin folosirea harurilor pe care Dumnezeu le-a dat fiecăruia.

Spune drept

Unii părinţi, dorindu-şi ca şi copiii lor să-şi dezvolte anumite aptitudini şi independenţa, se bazează prea mult pe faptul că aceştia ar putea să se descurce singuri în orice situaţie.

Acesta a fost şi cazul lui Will şi al lui Kathy din Colorado. Ei erau încarnarea unui spirit de independenţă totală şi se sprijineau doar pe propria lor persoană; prin urmare voiau să-şi educe cei doi băieţi în propriul lor stil de viaţă. Păreau că tocmai coborâseră dintr-o diligentă undeva în Vestul sălbatic, pe care îl reprezentau până în vârful unghiilor.

După ce Will şi Kathy au participat la seminarul meu despre căsnicie (cel al lui Gary) şi au aflat despre cele cinci limbaje ale iubirii, au ajuns la concluzia că serviciile nu pot fi o formă de limbaj al iubirii. Will chiar mi-a spus: „Nu cred că părinţii ar trebui să facă diverse lucruri pentru copiii lor, mai ales atunci când aceştia le-ar putea face singuri. Cum am mai putea să-

i învăţăm să fie independenţi dacă îi ajutăm mereu?

Trebuie să înveţe pe pielea lor”.

„Băieţii îşi pregătesc singuri mâncarea?”

„Asta e treaba mea. Dar ei fac toate celelalte”, mi-a spus» Kathy.

„În schimb, ei gătesc atunci când pleacă cu rulota şi fac o treabă minunată”, a adăugat Will. Categoric, cei doi erau foarte mândri de băieţii lor.

„Atunci când aţi aflat care sunt limbajele iubirii, v-aţi dat seama care ar fi principalul limbaj în cazul băieţilor voştri?”

„Habar n-am”, a spus Will. „Credeţi că băieţii voştri se simt realmente iubiţi?”

„Cred că da. Aşa ar trebui”.

„Aveţi curajul să-i întrebaţi?”, am testat eu situaţia.

„Ce vreţi să spuneţi?”

„Adică să discutaţi între patru ochi şi să le ziceţi cam aşa:

«Fiule, aş vrea să-ţi pun o întrebare pe care nu ţi-am mai pus-o, dar care este importantă pentru mine. Crezi că te iubesc? Spune drept. Sincer, vreau să aflu

ce simţi.»”.

Will a tăcut ceva vreme, după care a zis: „Ar fi cam greu.

Nu ştiu dacă e necesar”.

„Nu este necesar”, i-am replicat eu. „Dar dacă nu-i întrebi, nu vei afla niciodată care este limbajul lor de iubire”.

Will s-a dus acasă, unde încă îi mai sunau în cap vorbele mele: „Dacă nu-i întrebi, nu vei afla niciodată”. Aşa încât a început cu băiatul cel mic, Buck, când se afla în spatele hambarului şi rămăseseră singuri. I-a pus întrebarea pe care i-am sugerat-o şi Buck i-a răspuns:

„Desigur, tăticule. Ştiu că mă iubeşti. Stai mult cu mine, când mergi în oraş mă iei şi pe mine, când mergem cu rulota, îţi faci timp să stăm de vorbă. Întotdeauna mi s-a părut grozav că poţi petrece atâta timp cu mine, deşi eşti atât de ocupat”. Când Will a simţit că se înăbuşă, Buck l-a întrebat: „S-a întâmplat ceva? Nu o să mori sau ceva în genul ăsta, nu?”

„Nu, dom’le, nu mor. Voiam doar să mă asigur că ştii că te iubesc”.

Aceasta a fost o experienţă emoţională atât de puternică, încât lui Will i-a trebuit o săptămână ca să-şi adune curajul să vorbească şi cu băiatul lui de şaptesprezece ani, Jake. Într-o seară, când au rămas singuri, după cină, s-a întors spre fiul lui şi i-a spus: „Jake, vreau să-ţi pun o întrebare pe care nu ţi-am pus-o niciodată, dar care este foarte importantă pentru mine.

S-ar putea să-ţi vină greu, dar vreau să-mi spui drept, pentru că trebuie să ştiu exact ce simţi. Simţi că te iubesc?”

După o lungă tăcere, Jake a spus: „Nu ştiu exact cum să mă exprim, tată. Cred că mă iubeşti uneori, deşi n-o simt în mod special. Alteori chiar am impresia că nu mă iubeşti deloc”.

„Când anume, fiule?”

„Când aş avea nevoie de tine şi nu mă ajuţi. Ca atunci când a izbucnit focul şi ţi-am trimis vorbă prin Buck că am nevoie de tine. El s-a întors şi mi-a spus că i-ai zis că ştii tu că mă descurc şi singur. Ne-am descurcat şi eu şi Buck, dar mă întreb şi acum de ce n-ai venit. Mi-am tot spus că probabil ai încercat să mă

faci să devin independent. Dar eu continuu să simt că nu mă iubeşti.

Sau atunci când aveam zece ani şi nu mă descurcam deloc cu matematica şi te-am rugat să mă ajuţi", a continuat Jake.

„Mi-ai spus că pot şi singur, că sunt deştept. Ştiu sigur că te-ai fi descurcat să mă ajuţi şi că mi-ar fi fost de folos, dacă mi-ai fi explicat puţin. M-am simţit abandonat. Sau atunci când s-a împotmolit căruţa şi te-am rugat să mă ajuţi. Mi-ai zis că aşa cum am împotmolit-o trebuie să găsesc şi o soluţie să ies din impas. Ştiam că am să reuşesc până la urmă, dar aş fi vrut să mă ajuţi tu.

Şi apoi au mai fost şi alte momente când am simţit că nu-ţi pasă. Cum spuneam, ştiu că mă iubeşti, dar nu simt asta întotdeauna".

A fost de ajuns ca să-l umfle plânsul chiar şi pe cowboy-ul nostru. „Jake, îmi pare rău", a spus Will. „Nu ştiam ce e în sufletul tău. Ar fi trebuit să te întreb mai demult. Voiam să fii independent şi să te bizui pe puterile sale – aşa cum ai şi reuşit, de altfel. Sunt mândru de tine, dar vreau să ştii că te iubesc. Când

vei mai avea nevoie de ajutorul meu, ţi-l voi da negreşit. Sper că-mi mai acorzi o şansă”. Cei doi s-au îmbrăţişat în bucătăria aceea în care nu se auzea niciun zgomot.

Will a avut ocazia cam şapte luni mai târziu, când o căruţă a rămas împotmolită în pârâu. Băieţii s-au străduit mai bine de două ore şi nu au reuşit nimic. În sfârşit, Jake l-a trimis pe Buck după tatăl lor. Lui Buck nu i-a venit să creadă că reacţia tatălui a fost imediată; a încălecat şi s-a întors repede cu Buck l-a pârâu. După ce a scos căruţa, lui Buck i s-a părut ciudat că tatăl lor l-a îmbrăţişat pe Jake şi că Jake i-a spus: „Mulţumesc, bătrâne. Îţi sunt recunoscător”. Această vindecare începută în bucătărie avea să se încheie la pârâu. Un aspru fermier a învăţat o lecţie plină de tandreţe.

Servicii pline de iubire

Cum serviciile aduse unui copil sunt constante atâţia ani şi au loc în cadrul sau în jurul altor obligaţii, părinţii pot uita că aceste gesturi zilnice şi monotone pe care le fac sunt de fapt o expresie cu efecte pe termen lung a iubirii. Uneori se simt mai curând nişte

sclavi decât nişte slujitori iubitori, puşi la muncă de partenerul de viaţă, de copii sau de alte persoane.

Totuşi, dacă adoptă această din urmă atitudine, ei o vor comunica la nivel emoţional copilului care va simţi că primeşte puţină iubire prin intermediul acestor servicii.

Serviciile pline de iubire nu sunt o formă de sclavie, aşa cum se tem unii. Sclavia este ceva impus din exterior, şi deci totul e făcut fără tragere de inimă. Serviciile pline de iubire au o motivaţie interioară, şi anume de a oferi din energia personală şi altora. Serviciile pline de iubire sunt un dar, nu o necesitate, şi se fac de bunăvoie, nu din obligaţie. Atunci când părinţii îşi servesc copiii cu resentimente şi fără chef, chiar dacă nevoile fizice ale acestora sunt satisfăcute, dezvoltarea lor emoţională va avea mult de suferit.

Cum serviciile sunt zilnice, chiar şi cei mai buni părinţi trebuie să se mai oprească din când în când şi să verifice dacă lucrurile pe care le fac sunt percepute ca o formă de iubire…

Scopul final al serviciilor

Scopul final al serviciilor făcute copiilor este de

a-i ajuta să devină adulţi maturi, capabili să ofere iubire altora prin intermediul serviciilor. Asta nu înseamnă doar să îi ajute şi să îi îngrijească pe cei dragi, ci inclusiv să-i servească pe cei care nu sunt în niciun fel capabili să răsplătească în vreun fel bunătatea lor. Atunci când copiii cresc având în faţa ochilor exemplul unor părinţi care îşi servesc familia ***şi*** pe cei din afara zidurilor casei, vor învăţa la rândul lor să îi ajute pe alţii.

Biblia sugerează faptul că serviciile care implică sacrificii sunt o modalitate de a-l mulţumi pe Dumnezeu. Atunci când Iisus s-a aşezat la masa unui important reprezentant religios, i-a spus celui ce l-a poftit:

„Când faci prânz sau cină, nu chema pe prietenii tăi, nici pe fraţii tăi, nici pe rudele tale, nici vecinii bogaţi, ca nu cumva să te cheme şi ei la rândul lor, pe tine şi să-ţi fie ca răsplată. Ci, când faci un ospăţ, cheamă pe săraci, pe şchiopi, pe orbi, şi fericit vei fi că nu pot să-ţi răsplătească”…[9]

Ce cuvinte pline de profunzime! Asta dorim şi noi

9 *X.Luca* 14:12-l5.

pentru copiii noştri – să fie în stare să facă servicii cu compasiune şi iubire adevărată. Numai că ei sunt încă neformaţi, imaturi. Din fire, sunt egocentrici şi nu ne putem aştepta să-i servească pe ceilalţi fără nicio motivaţie egoistă. Ei vor să fie răsplătiţi pentru buna lor purtare. Va dura multă vreme până să fie în stare să ofere iubirea prin aceste gesturi simple, altruiste.

Modele de urmat

Cum putem să ne îndreptăm spre acest scop final? Mai întâi, trebuie să ne asigurăm că într-adevăr copiii noştri se simt realmente iubiţi şi îngrijiţi. Trebuie să le menţinem rezervoarele de iubire pline. De asemenea, noi suntem modele pentru ei. Prin puterea exemplului, ei trăiesc prima experienţă a gesturilor pline de afecţiune, reprezentate de servicii. Pe măsură ce cresc şi sunt în stare să-şi manifeste recunoştinţa, putem trece de la porunci la simple rugăminţi. La rugăminţi, şi nu la ordine date pe un ton nepotrivit. Copiii nu se simt în largul lor atunci când trebuie să-şi exprime recunoştinţa, mai ales când li se porunceşte să facă asta. Aceasta este diferenţa dintre

„Spune-i mulţumesc tatii” şi „Nu vrei să-i mulţumeşti tatii?” Este mai liniştitor să adresezi rugăminţi, ele calmând mânia şi ajutându-ne să fim mai pozitivi şi mai amabili.

Pe măsură ce copiii se maturizează, observă tot mai mult ce se face pentru ei şi sunt conştienţi şi de ceea ce s-a făcut în trecut. Sigur că nu-şi mai amintesc cum li s-au schimbat scutecele şi cum au fost alăptaţi. Dar văd alţi părinţi că procedează astfel cu sugarii lor şi-şi dau seama că s-au bucurat de aceleaşi privilegii. Fiind siguri că sunt iubiţi cu adevărat, devin capabili să aprecieze altfel mâncarea atunci când ea este pregătită şi servită la masă. Vor conştientiza mai bine poveştile spuse înainte de culcare, jocurile cu părinţii sau cum aceştia i-au învăţat să meargă pe bicicletă, cum i-au ajutat la lecţii, cum i-au îngrijit când au fost bolnavi, cum i-au alinat când au trăit diverse suferinţe, cum i-au dus în locuri minunate şi le-au cumpărat tot felul de cadouri şi i-au răsfăţat.

În final, aceşti copii vor observa că părinţii lor fac diverse lucruri şi pentru alţii. Vor învăţa cum să aibă grijă de o persoană bolnavă sau cum să dea bani de

pomană celor nevoiaşi.

Vor dori să participe la proiecte ce au ca scop ajutorarea altora, mai ales atunci când este vorba de unele mai pline de neprevăzut, care să-i scoată din rutina vieţii de zi cu zi din familie. Nu trebuie să meargă prea departe pentru a-i găsi pe alti mai nevoiaşi, în majoritatea oraşelor, indiferent cât de mici sau de mari ar fi, există oameni săraci. Familia dvs., singură sau împreună cu altele ori cu câteva de la biserică, poate să-şi ia câte o zi liberă sau câte o săptămână în care să-şi ofere serviciile unei misiuni creştine, unei tabere pentru copiii mai puţin privilegiaţi, pentru o supă a săracilor sau un cămin de bătrâni. Atunci când părinţii şi copiii lor lucrează cot la cot oferind asemenea servicii, activitatea lor devine o lecţie foarte importantă, din care vor învăţa ce înseamnă bucuria de a-i ajuta pe alţii.

Şi, evident, mai există şi acele servicii mai exotice, eventual peste mări şi ţări, lucrând în organizaţii private sau pur şi simplu muncind acolo. Într-un an am plecat voluntar ca doctor la o misiune creştină în Bolivia, Wycliffe Bible Translators. Întreaga

familie Campbell a venit şi m-a ajutat. Îmi amintesc că am tratat un băieţel de trei ani, un mic indian care îşi rupsese rău piciorul şi fusese adus la noi la clinică. Şase săptămâni a trebuit să stea nemişcat. Mulţi copii din cadrul misiunii creştine i-au făcut tot felul de servicii băieţelului.

Am fost foarte impresionat la Crăciun, când Carey a noastră, care avea pe atunci opt ani, i-a dat surorii băieţelului cel mai de preţ dar al ei de la Moş Crăciun, o păpuşă nouă.

Schimbarea comportamentului copilului dumneavoastră

Serviciile în cadrul societăţii sau al unei misiuni este de fapt o dorinţă pornită din suflet de a-i ajuta pe ceilalţi prin gesturi de zi cu zi. Şi totuşi, mulţi părinţi pot să scape hăţurile şi să îi împiedice practic pe copiii lor să fie în stare să devină altruişti. Trebuie să fim foarte atenţi ca aceste servicii să nu fie o manifestare a unei iubiri condiţionate. Atunci când părinţii se dedică mai mult copiilor lor doar când sunt mulţumiţi de comportamentul acestora, asemenea servicii sunt condiţionate. Copiii noştri vor învăţa că oamenii

trebuie ajutaţi doar dacă acest lucru le aduce foloase.

Mulţi părinţi vor să schimbe comportamentul copilului lor. Psihologii spun că principala cale de schimbare trece prin modificarea comportamentului – un mod de a trata oamenii răsplătindu-i sau pedepsindu-i prin încurajare sau descurajare. Este mai puţin cazul atunci când este vorba despre copii, cum se întâmplă, de exemplu, cu problemele repetitive, faţă de care copiii n-au nicio intenţie de schimbare. Modificările de comportament nu trebuie să aibă nicio legătură cu serviciile pentru alţi oameni. Aceasta ar fi o formă de manipulare, în schimb, serviciile noastre trebuie făcute în mod altruist şi cu dragoste. De-a lungul timpului, asemenea motivaţii ar putea schimba comportamentul copilului.

„Şi eu cu ce mă aleg?” este atitudinea predominantă a societăţii noastre. Şi totuşi, este exact contrariul a ceea ce înseamnă un limbaj de iubire atunci când acesta se bazează pe servicii (contravenind totodată şi spiritului creştin). Cum modificarea comportamentală atinsese apogeul în anii ’70, mulţi părinţi care în prezent cresc propriii lor

copii au fost afectaţi de asta. S-ar putea ca şi dvs. să faceţi parte dintre copiii crescuţi în acest tipar de gândire. Acum aţi vrea ca şi copiii dvs. să devină nişte persoane integre. Vreţi să fie buni şi generoşi cu ceilalţi, mai ales cu cei mai năpăstuiţi, fără să aştepte ceva în schimb. Şi probabil că vă îndoiţi că aşa ceva ar fi posibil în această societate materialistă şi hrăpăreaţă.

Sigur că este posibil, dar depinde foarte mult de dvs. Copiii trebuie să constate că aveţi acele trăsături pe care aţi dori să li le dezvoltaţi. Serviciile pe care le faceţi trebuie să facă parte şi din viaţa lor şi să fie implicaţi în situaţiile în care vă îngrijiţi de alţii. Îi puteţi învăţa să se preocupe de ceilalţi prin puterea exemplului.

Exemplul ospitalităţii

Una dintre cele mai bune căi de a face asta este aceea de a vă manifesta ospitalitatea. Ospitalitatea familială este o mare comoară, pentru că în acest tip de servicii oamenii ajung realmente să se cunoască unii pe alţii şi să pună bazele unor prietenii solide. Atunci când aveţi o casă deschisă, copiii învaţă ce

înseamnă să împartă iubirea cu prietenii şi cu familia.

Foarte interesant este că oamenii se întâlnesc tot mai des la restaurante şi nu în casele lor. Căldura şi intimitatea unui cămin sunt un lucru cu totul special. Este bine să închegi relaţii solide cu ceilalţi şi acest lucru nu este posibil decât în profunzimea unui cămin.

Familia Chapman a avut dintotdeauna casa deschisă în fiecare vineri seara pentru studenţii de la începutul anilor *'70*.

Ei veneau din toate institutele din zonă, inclusiv de la Universitatea Wake Forest, şi primeam între douăzeci şi şaizeci de studenţi. Programul era simplu. De la 8.00 la 10.00 p.m.

discutam despre parabole, despre probleme morale şi sociale pe baza citatelor biblice. După care urmau gustări şi o conversaţie liberă. La miezul nopţii, îi dădeam afară.

Copiii noştri Shelley şi Derek erau mici pe atunci şi tot se plimbau printre noi. Se mai întâmpla ca unul dintre ei să adoarmă în braţele unei studente în faţa căminului sau chiar să intre în discuţie. Aceşti studenţi erau un fel de prelungire a familiei noastre,

iar copiii aşteptau cu nerăbdare seara de vineri.

Adesea, sâmbăta dimineaţa, o parte dintre studenţi reveneau pentru ceea ce noi numeam „Cum să faci fapte bune”, îi urcam într-o camionetă şi îi împărţeam prin diverse locuri din comunitate, să grebleze frunzele pentru persoanele mai în vârstă sau să cureţe rigolele sau pentru alte treburi necesare. Shelley şi Derek participau şi ei întotdeauna la aceste „proiecte”. Ei ţineau neapărat să aibă propriile lor greble, deşi cel mai mult le plăcea să sară în frunze după ce le greblaseră.

Ca adulţi, Shelley şi Derek consideră că această perioadă a copilăriei lor, în care participau alături de studenţi la diverse fapte bune, a reprezentat o parte semnificativă a acelor ani.

Shelley, care acum este doctor obstetrician ginecolog, recunoaşte că discuţiile cu studenţii de la Facultatea de Medicină Bowman Gray i-au făcut o impresie foarte puternică şi au influenţat alegerea vocaţiei ei. Şi ea şi Derek erau foarte sociabili. Derek invita cerşetori să doarmă în apartamentul lui iarna. (Oare noi să fim cei care l-au învăţat asta?) Noi

suntem convinşi că faptul că am împărţit casa noastră şi cu alţii şi că ne-am implicat familia în asemenea proiecte de ajutorare a avut un efect profund şi pozitiv asupra evoluţiei copiilor noştri.

Faceţi-vă un scop din a-i învăţa pe copiii dvs. să se simtă bine atunci când fac un serviciu altora. Ei nu vor învăţa asta de la sine, ci mai degrabă văzându-vă pe dvs. că îi ajutaţi pe alţii. Totodată, vor învăţa din faptul că li se vor da anumite răspunderi, mărunte iniţial, ajutându-vă astfel atunci când faceţi un serviciu cuiva. Pe măsură ce vor creşte, puteţi să sporiţi numărul misiunilor încredinţate.

Când principalul limbaj de iubire al copilului dumneavoastră sunt serviciile

Serviciile care sunt o expresie sinceră a iubirii vor reuşi să comunice copiilor dvs. O anumită formă de afecţiune la un anumit nivel emoţional. Dacă însă serviciile sunt principalul limbaj de iubire al copilului dvs., ele vor avea o mai profundă forţă de comunicare decât simplele cuvinte de iubire faţă de Ionuţ sau Iulia. Atunci când copilul vă roagă să îi reparaţi bicicleta sau să coaseţi rochia păpuşii, de fapt nu

doreşte doar să-i fie satisfăcută o nevoie; el strigă din răsputeri că simte nevoia de o iubire profundă. De fapt, asta îi cerea Jake tatălui lui, Will, să facă.

Atunci când noi, părinţii, ne dăm seama şi reacţionăm la aceste rugăminţi şi ne ajutăm copiii dovedind o atitudine plină de afecţiune şi pozitivă totodată, aceştia vor avea categoric un rezervor de iubire plin, aşa cum a reuşit în final şi Jake.

Dar atunci când părinţii refuză să reacţioneze la aceste nevoi sau o fac cu asprime ori cu comentarii răuvoitoare, copiii, chiar dacă se vor bucura din nou de bicicleta reparată, vor fi foarte descurajaţi în suflet.

Dacă principalul limbaj de iubire al copilului dvs. sunt serviciile, nu înseamnă că trebuie să vă repeziţi să-i satisfaceţi toate doleanţele la cea mai mică rugăminte. Înseamnă că trebuie să fiţi extrem de sensibili la aceste rugăminţi şi să vă daţi seama că reacţia dvs. va duce la umplerea rezervorului de iubire al copilului sau la golirea lui. Fiecare rugăminte impune o reacţie bine gândită şi plină de afecţiune.

Ce spun copiii

Iată ce spun următorii copii despre principalul

lor limbaj de iubire:

Krystal, şapte ani, a avut nenumărate probleme de sănătate în ultimii trei ani: „Ştiu că mămica mă iubeşte pentru că atunci când am nevoie să mă ajute la lecţii o face întotdeauna cu drag. Când trebuie să merg la doctor, îşi ia liber de la serviciu şi mă duce chiar ea. Când sunt bolnavă rău, îmi pregăteşte supa preferată”.

Bradley, doisprezece ani, locuieşte cu mama lui şi cu fratele mai mic. Tatăl i-a părăsit când Bradley avea şase ani.

„Ştiu că mama mă iubeşte pentru că îmi coase nasturii la cămaşă când se rup şi mă ajută la lecţii în fiecare seară. Munceşte din greu ca infirmieră, ca să avem noi de-ale gurii şi hăinuţe. Cred că şi tata mă iubeşte, dar nu face prea mare lucru ca să mă ajute”.

Jody, paisprezece ani, are probleme de dezvoltare mentală şi merge la o clasă specială dintr-o şcoală publică. Ea locuieşte cu mama ei. „Ştiu că mama mă iubeşte pentru că mă ajută să-mi fac patul şi să-mi spăl hainele. Seara, mă ajută la lecţii, mai ales la desen”.

Melanie, tot de paisprezece ani, este cea mai mare dintre cei patru copii ai unei familii. „Ştiu că părinţii mei mă iubesc pentru că fac atât de multe lucruri pentru mine. Mama mi-a făcut un costum pentru şcoala de actorie; de fapt, a făcut costume şi pentru alţii. Am fost foarte mândră de ea. Tata întotdeauna m-a ajutat la lecţii şi anul acesta chiar şi-a pierdut ceva timp cu problemele mele de algebră. Nici nu credeam că mai ţine minte atât de multe lucruri din matematică”.

Pentru aceşti copii, serviciile părinţilor lor reprezintă o formă de iubire. Părinţii ai căror copii au ca principal limbaj de iubire serviciile învaţă că asta înseamnă să iubeşti. Serveşte-ţi copilul – şi pe alţii – şi aceştia îşi vor da seama că-i iubeşti.

Capitolul şapte

Descoperirea limbajului principal de iubire al copilului

V-am prezentat aşadar fiecare dintre cele cinci limbaje de iubire şi aţi aflat cum sunt ele descrise de copii atunci când unul dintre ele li se potriveşte în mod special. Şi totuşi, s-ar putea să vă întrebaţi: ***Care***

este principalul limbaj de iubire al copilului meu?
Nu sunt foarte sigur că ştiu. Depistarea principalului limbaj de iubire al copilului poate fi un proces de durată, dar există tot felul de indicii. Acesta este un capitol în care veţi deveni un fel de detectivi, ajutându-vă să descoperiţi care este principalul limbaj de iubire al copilului dvs.

Înainte să începeţi să descoperiţi care sunt aceste indicii, să vedem care este acel motiv extrem de important pentru care merită să căutaţi. Am menţionat faptul că adresându-vă copilului în principalul său limbaj de iubire, acesta se va simţi iubit. Când el se simte iubit, când rezervorul său de iubire este plin, va fi mai receptiv la sfaturile părinteşti, în toate zonele existenţei sale. Va asculta fără resentimente.

Dar mai există şi un alt motiv foarte important pentru a învăţa care este principalul limbaj de iubire al copilului – adresându-ne totodată şi în celelalte patru. Atunci când vorbim cele cinci limbaje ale iubirii, în timp ce ne specializăm într-unul dintre ele, îi arătăm de fapt cum să-i iubească pe alţii şi că este

nevoie să înveţe să se exprime şi în limbajele de iubire ale celorlalţi.

Profitând la maximum de iubire

Ce se întâmplă atunci când vorbim toate cele cinci limbaje ale iubirii? îi învăţăm pe copiii noştri să-i iubească pe ceilalţi în toate limbajele iubirii. Astfel, îi vom ajuta ca pe măsură ce cresc să devină mai sensibili la nevoile celorlalţi.

Ca şi dvs., copiii au nevoie să fie capabili să ofere afecţiune şi să cultive iubirea în toate limbajele. Această capacitate îi va ajuta să devină persoane echilibrate, care să se descurce mai bine în societate. Pe măsură ce învaţă, vor putea să se exprime în aceste limbaje de iubire pentru a-şi satisface propriile nevoi, dar şi pentru a-i ajuta pe alţii.

Toţi copiii sunt egoişti, deci adesea nu sunt conştienţi de importanţa comunicării în moduri ce le sunt străine sau care îi stingheresc. De exemplu, un copil poate avea probleme în ceea ce priveşte faptul că ar trebui să împartă şi cu alţii ceea ce are sau să ofere daruri. Un altul poate avea tendinţa să fie un singuratic şi să-i fie greu să înţeleagă nevoia

persoanelor mai pline de viaţă de a li se acorda un timp suplimentar. Un al treilea copil poate fi atât de concentrat asupra comportamentului său, încât să nu poată comunica verbal decât cu greutate. Acesta este adesea cazul copiilor foarte tăcuţi. Pentru a-i ajuta să se exprime mai bine verbal, o soluţie ar fi ca părinţii să-şi exprime iubirea faţă de el prin cuvinte de încurajare. El va învăţa importanţa limbajului cuvintelor de încurajare.

Atunci când noi, ca părinţi, învăţăm să vorbim limbajul de iubire al copiilor noştri, chiar dacă este altul decât al nostru, le dovedim că avem o mare doză de altruism, inclusiv prin faptul că îi servim pe ceilalţi. îi călăuzim să devină adulţi – învăţându-i să dăruiască şi să se îngrijească şi de ceilalţi. Să ne imaginăm pentru o clipă, de exemplu, că toţi copiii noştri ar aprecia în mod special cel de-al cincilea limbaj al iubirii, cel al serviciilor. Toate asociaţiile care caută permanent voluntari pentru campaniile de curăţare a oraşului ar rezolva problema majorităţii străzilor într-o singură zi; ar avea o mulţime de voluntari pentru programul „Ajutorul vecinului”. Bisericile ar avea o

lungă listă de aşteptare cu cei care doresc să muncească în comitete de ajutorare sau să ajute din „culise”.

E un proces de durată

Ştiind toate acestea, putem cădea de acord că este foarte important să ne adresăm copiilor noştri în toate cele cinci limbaje ale iubirii şi să învăţăm principalul limbaj de iubire al copiilor noştri, care este de o importanţă crucială. Cum putem învăţa limbajul lor?

E un proces de durată. Faţă de un copil mic vă puteţi exprima iubirea în toate cele cinci limbaje; în acest fel se va dezvolta emoţional. Şi totuşi, chiar dacă veţi începe să constataţi unele indicii în ceea ce priveşte limbajul preferat al copilului dvs. – şi în acest caz trebuie să le folosiţi pe toate. De exemplu, un copil s-ar putea să nu prea reacţioneze la vocea mamei, în vreme ce altul o poate considera extrem de calmantă.

Un sugar se poate calma când se află în prezenţa unei persoane, în vreme ce altul poate nici n-o bagă în seamă.

Pe măsură ce copilul dvs. creşte, veţi constata că

există un limbaj de iubire pe care îl foloseşte în mod special; de asemenea, atunci când acesta este folosit în mod negativ, copilul va suferi. Nu uitaţi aceste două adevăruri în legătură cu cele cinci limbaje ale iubirii şi veţi deveni mai eficienţi în exprimarea propriei iubiri şi mai puţin dăunători atunci când sunteţi furioşi sau supăraţi pe copil.

Descoperirea limbajului de iubire al copilului dvs. este un proces de durată; ia timp, mai ales când copilul este mic. Copiii mici abia învaţă să accepte şi să-şi exprime iubirea în diverse limbaje. Asta înseamnă că el va simţi iubirea prin fapte şi reacţii care îl mulţumesc. Faptul că într-o anumită perioadă există o reacţie predominantă nu înseamnă neapărat că acesta este principalul limbaj de iubire. După câteva luni, ar putea adopta un altul.

Fiţi atenţi cum creşte Cami

Familia Campbell a fost extrem de surprinsă să urmărească progresul nepoatei noastre Cami şi felul în care interacţionează cu persoanele mai în vârstă de la căminul de bătrâni în care stă străbunica ei. Chiar când avea doi sau trei ani, lui Cami îi plăcea să

deseneze pentru cei de la azilul de bătrâni şi le dădea fiecăruia câte o „lucrare a sa”. Ea avea grijă totodată ca străbunica ei să primească mai multe felicitări şi cadouri de ziua ei şi de Crăciun, chiar dacă aceasta suferea de boala lui Alzheimer şi de fapt nici nu ştia prea bine cine e Cami. Ne-ar fi fost foarte la îndemână să presupunem că principalul limbaj de iubire al lui Cami îl reprezintă serviciile. Şi totuşi ar fi fost o greşeală, pentru că era prea mică pentru a percepe la ceilalţi nevoia de servicii. De asemenea, am constatat nevoia ei de a i se acorda atenţie din partea părinţilor şi mai ales de a fi mângâiată, de a fi privită în ochi, de a i se spune vorbe bune şi de a i se acorda cât mai mult timp.

Perioadele de schimbare

Pe măsură ce Cami a crescut, am urmărit felul în care îşi manifestă şi primeşte iubirea, amintindu-ne totodată de faptul că vor exista perioade în care principalul său limbaj de iubire se va schimba temporar, mai ales în adolescenţă. Am menţionat asta pentru că vreau să nu uitaţi că un limbaj al iubirii nu este bătut în cuie. Sigur că trebuie să aflăm care este

principalul limbaj de iubire al copilului, dar nu trebuie să uităm că aceşti copii trec prin diverse faze ale iubirii, ca de altfel, în general, prin diverse perioade. Ei trăiesc diverse experienţe descoperind multe lucruri, aşa cum o fac şi la nivelul pasiunilor sau al preocupărilor şcolare. Ei par să prefere un anumit limbaj atunci când primesc iubirea şi un altul atunci când o dăruiesc. Drept care nu trebuie să „ţintuiţi” un copil atunci când se află într-o perioadă de schimbare.

Pe măsură ce în acest capitol vom sublinia importanţa limbajului principal al copilului dvs., v-aş ruga să nu uitaţi că nu le puteţi ignora nici pe celelalte patru. Copilul dvs. trebuie să înveţe să dea şi să primească iubire în toate aceste limbaje.

Acest lucru este de o mare importanţă, pentru că pe măsură ce se va maturiza, va întâlni diverse persoane al căror limbaj principal de iubire este diferit de al său. Cu cât se poate exprima mai eficient în toate aceste limbaje ale iubirii, cu atât îşi va comunica mai bine iubirea sau recunoştinţa faţă de viitorul partener de viaţă sau faţă de copii, de colegi şi de prieteni.

Valoarea supremă a descoperirii principalului limbaj de iubire al copilului dvs. constă în aceea că vă acordă mijloacele cele mai eficiente de a vă comunica iubirea emoţională.

Atunci când vă daţi seama că un copil este descurajat şi devine distant şi vreţi să vă exprimaţi căldura emoţională faţă de el, veţi şti cum să vă concentraţi iubirea.

Descoperirea limbajului principal

Pe măsură ce veţi încerca să aflaţi care este principalul limbaj de iubire al copilului dvs. este mai bine să nu discutaţi despre asta cu copiii, şi mai ales cu adolescenţii. Din fire, copiii sunt egocentrici. Dacă vor constata că ideea de limbaj al iubirii este atât de importantă, s-ar putea să o folosească pentru a vă manipula spre a-i satisface dorinţele de moment.

Aceste doleanţe ar putea avea foarte puţin de-a face cu nevoile lor emoţionale profunde.

De exemplu, dacă un copil v-a implorat să îi cumpăraţi o pereche de pantofi de baschet foarte costisitori, ar putea întrevedea în ideea de limbaj al iubirii o posibilitate de a vă determina să-i cumpăraţi

încălţările. Este suficient să vă spună că principalul său limbaj de iubire sunt darurile şi că dacă îl iubiţi cu adevărat îi veţi cumpăra pantofii. Ca un părinte conştiincios ce sunteţi, dorind să aflaţi care este principalul său limbaj, îi veţi cumpăra pantofii înainte să vă daţi seama că aţi fost tras pe sfoară. Nu uitaţi, a fi un părinte bun nu înseamnă să oferi neapărat copiilor tot ceea ce îşi doresc.

Aţi putea folosi următoarele metode pe măsură ce încercaţi să descoperiţi care este principalul limbaj de iubire al copilului dvs.

1. Observaţi felul în care copilul îşi exprimă iubirea faţă de dumneavoastră.

Urmăriţi-vă cu atenţie copilul; se prea poate să se exprime în propriul său limbaj de iubire. Acest lucru este valabil în special în cazul copiilor mici, care îşi exprimă iubirea în limbajul în care îşi doresc să o primească. Dacă un copil între cinci şi opt ani vă face deseori complimente, cum ar fi: „Mămico, ce mi-a plăcut cina” sau: „Tăticule, îţi mulţumesc că m-ai ajutat la lecţii” sau: „Te iubesc, mămico” sau: „Sper să-ţi meargă bine, tăticule”, pe bună dreptate puteţi

bănui că principalul său limbaj de iubire sunt cuvintele de încurajare.

Această metodă nu este la fel de eficientă cu copiii de cincisprezece ani şi în special cu cei ce au devenit experţi în a-i manipula pe cei din jur. Ei s-ar putea să fi constatat din proprie experienţă că dacă folosesc o exprimare pozitivă, atunci dorinţele lor sunt mai uşor îndeplinite, chiar dacă nu sunteţi complet convinşi că ar trebui. Din acest motiv, această primă metodă este mai utilă în cazul copiilor între cinci şi zece ani.

2. Observaţi felul în care copilul dumneavoastră îşi ***exprimă iubirea faţă de ceilalţi***.

Dacă puştiul de clasa întâi îşi doreşte mereu să ducă daruri învăţătoarei, acesta ar putea fi un indiciu că principalul său limbaj de iubire sunt darurile. Totuşi, atenţie, să nu-i sugeraţi să-i ducă daruri învăţătoarei. În acest caz, copilul nu face altceva decât să vă asculte sfaturile şi darul nu mai este o expresie a iubirii şi niciun indiciu asupra principalului său limbaj de iubire.

Un copil al cărui limbaj sunt darurile are marea plăcere de a cumpăra cadouri şi altora, dorindu-şi ca aceştia să se bucure în aceeaşi măsură. El presupune că aceştia vor simţi ceea ce simte el atunci când primeşte un cadou.

3. Ascultaţi cu atenţie care sunt cele mai dese rugăminţi ale copilului dumneavoastră.

Dacă el vă roagă deseori să faceţi sport împreună, să vă plimbaţi sau să staţi şi să îi citiţi ceva, înseamnă că doreşte să-i acordaţi mai mult timp. Dacă această rugăminte se potriveşte acestui model de limbaj, înseamnă că şi-o doreşte mai presus decât orice şi are nevoie de totala dvs. atenţie. Evident că toţi copiii au nevoie să li se dea atenţie; dar în cazul celor care primesc mai profund iubirea în acest fel, rugăminţile de a petrece timpul împreună sunt mai frecvente decât la ceilalţi.

Dacă în permanenţă copilul vă cere să faceţi comentarii referitoare la ceea ce a făcut, atunci limbajul său de iubire poate fi cel al cuvintelor de încurajare. Întrebări de genul:

„Mămico, ce zici de ce am desenat?” sau:

„Tăticule, m-am descurcat bine la lecţii?” sau: „Arată bine rochia asta a mea?” sau: „Am interpretat bine această bucată muzicală?” – reflectă de fapt dorinţa de a vă exprima încurajările. Sigur că toţi copiii au nevoie şi îşi doresc să fie încurajaţi şi uneori chiar vă cer asta. Dar dacă un copil se concentrează asupra acestei zone de interes, este un indiciu clar că principalul său limbaj de iubire sunt cuvintele de încurajare.

4. Observaţi care sunt lucrurile de care se plânge cel mai adesea copilul dumneavoastră.

Această abordare are legătură cu cea anterioară; însă în loc să ceară în mod direct ceva, de data aceasta copilul se plânge că nu primeşte ceva din partea dvs. Dacă spune:

„Niciodată nu-ţi găseşti timp pentru mine” sau: „Mereu ai grijă numai de cel mic” sau: „Noi nu mergem niciodată în parc”, atunci probabil că îşi dezvăluie o formă de frustrare în raport cu fratele mai mic. El spune că de când a apărut acesta pe lume se simte mai puţin iubit. Prin aceste nemulţumiri, el cere în mod clar să i se acorde mai mult timp şi atenţie.

O plângere ocazională în legătură cu lipsa de timp acordat nu indică faptul că acesta ar fi principalul limbaj de iubire al copilului dvs. De exemplu: „Tăticule, munceşti prea mult” poate să nu fie altceva decât o repetare a ceea ce a auzit spus deja deseori de către mamă. Sau: „Mi-aş dori ca şi familia noastră să petreacă o vacanţă ca familia lui Ben” poate exprima dorinţa lui de a fi ca Ben.

Fiecare copil se mai plânge din când în când şi mare parte dintre aceste nemulţumiri au o legătură directă cu nişte doleanţe imediate şi nu sunt neapărat un indiciu al unui limbaj de iubire. Dar dacă plângerile devin o obişnuinţă, astfel încât mai bine de jumătate dintre ele să se concentreze asupra unuia dintre limbajele de iubire, atunci ele devin un indiciu important. Cheia constă în frecvenţa lor.

5. Oferiţi-i copilului dumneavoastră posibilitatea de a alege

Determinaţi-l pe copilul dvs. să aleagă între două limbaje ale iubirii. De exemplu, un tată i-ar putea spune unui băieţel de zece ani: „Eric, joia asta după-amiază termin mai devreme. Am putea merge să

pescuim împreună sau să îţi alegi o nouă pereche de pantofi de baschet. Ce ai prefera?” Copilul alege între posibilitatea de a-şi petrece mai mult timp cu tatăl lui şi un cadou. O mamă ar putea să îi spună fiicei sale: „În seara asta am ceva timp liber. Am putea să ne plimbăm sau am putea să tivim fusta cea nouă. Ce alegi?” E clar că are de ales între mai mult timp împreună cu mama şi un serviciu.

Dacă veţi oferi asemenea posibilităţi vreme de mai multe săptămâni, încercaţi să ţineţi socoteala alegerilor copilului. În general, ele se adună în jurul unuia dintre cele cinci limbaje ale iubirii şi vă va fi destul de uşor să descoperiţi în ce moment se simte copilul mai iubit. Uneori, el s-ar putea să nu aleagă nimic şi să sugereze altceva. Trebuie să notaţi şi aceste sugestii şi rugăminţi, pentru că şi ele pot deveni indicii.

Dacă copilul se întreabă ce v-a apucat de îi daţi mereu să aleagă şi vă întreabă despre asta, îi puteţi spune: „M-am gândit cum aş putea să-mi investesc mai bine timpul liber în familie şi atunci mi-am zis că ar fi bine să ştiu ce gândeşti şi ce simţi despre ceea ce

am putea face în asemenea momente.

Mi-a fost de ajutor ce mi-ai spus tu. Ce părere ai?” Puteţi aborda totul pe un ton filosofic sau pe unul cât mai simplu, după cum doriţi. Orice aţi spune, este perfect adevărat.

Atunci când încercaţi să descoperiţi care este limbajul de iubire al copilului dvs., îi daţi ocazia să îşi exercite capacitatea de a alege.

Folosirea alegerilor în descoperirea limbajului iubirii

Alegeri pentru un copil de cinci ani

Variantele pe care le oferiţi unui copil depind de vârsta şi de preocupările lui. Ceea ce urmează sunt simple exemple care vă pot stimula imaginaţia. Unui copil în clasa întâi îi puteţi spune:

„Vrei să-ţi fac o plăcintă cu mere (servicii) sau vrei să ne plimbăm în parc (timp acordat)?”

„Preferi o luptă corp la corp (apropierea fizică) sau să citim împreună o poveste (timp acordat)?”

„Pentru că lipsesc din oraş două zile, când mă întorc preferi să-ţi aduc un cadou (daruri) sau să-ţi scriu o poezie despre cât de minunat eşti tu, băiatul

tatii (cuvinte de încurajare)?”

„Vrei să jucăm ceva de genul «Te plac pentru că...» (cuvinte de încurajare) sau preferi să îţi repar jucăria stricată (servicii)?”

Jocul „Te plac pentru că...” este acela în care părintele şi copilul completează pe rând fraza: „Te plac pentru că...” De exemplu, părintele spune: „Te plac pentru că ai un zâmbet frumos”, după care copilul spune: „Te plac pentru că îmi citeşti poveşti”. Părintele zice: „Te plac pentru că eşti drăguţ cu sora ta”. Aceasta este o modalitate plăcută de a formula cuvinte de încurajare pentru copil şi de a-l învăţa să recunoască meritele părintelui. Acest joc poate fi jucat şi în ordine alfabetică, astfel încât primul „Te plac pentru că „să înceapă cu A, ca de exemplu: „Te plac pentru că eşti activ”. Cel de-al doilea să înceapă cu un B, cum ar fi: „Te plac pentru că eşti băiat drăguţ”.

Alegeri pentru un copil de zece ani

Dacă acel copil se apropie de vârsta de zece ani, atunci puteţi să-i puneţi întrebări de genul:

„Ce preferi de ziua ta, o bicicletă nouă (daruri) sau o călătorie la Washington (timp acordat)?”

„Preferi ca în seara asta să-ţi repar calculatorul (servicii) sau să jucăm baschet împreună (timp acordat şi legătură fizică)?”

„Când mergem la bunica în weekend, preferi să îi spun ce grozav te-ai descurcat la şcoală în acest prim trimestru (cuvinte de încurajare) sau să-ţi fac o surpriză şi să-ţi cumpăr ceva pentru că te-ai descurcat atât de bine (daruri)?” Le puteţi alege pe amândouă.

„Preferi să vin să văd cum faci antrenamentul la gimnastică (timp acordat) sau să-ţi cumpăr un echipament de gimnastică (daruri)?”

Alegeri pentru un copil de cincisprezece ani

Pentru un copil de cincisprezece ani, următoarele variante ar fi cele mai potrivite:

Să zicem că aţi cumpărat o maşină veche, căreia, împreună cu copilul, încercaţi să-i aduceţi îmbunătăţiri cam atunci când acesta tocmai a împlinit şaisprezece ani. Opţiunile ar fi:

„Sâmbăta asta preferi să lucrăm la maşină împreună (timp acordat) sau vrei să lucrez doar eu şi tu să te duci cu prietenii (servicii)?”

„Preferi ca sâmbătă după-amiază să-ţi cumpăr o

haină (daruri) sau vrei să mergem la cabană cât timp tata e plecat (timp acordat)?”

„Cum am rămas singuri acasă astă seară, preferi să mâncăm în oraş (timp acordat) sau să-ţi fac o pizza din care îţi place ţie (servicii)?”

„Dacă te-ai simţi descurajat şi eu aş vrea să te ajut să-ţi revii, ce ţi-ar fi de mai mare ajutor – să-ţi spun cât de mult te iubesc şi te apreciez şi apoi să menţionez câteva dintre trăsăturile tale pozitive (cuvinte de încurajare) sau e suficient să te strâng în braţe zdravăn şi să zic: «Sunt alături de tine, bătrâne» (mângâiere fizică)?”

A-i da copilului variante pentru a alege ajută doar dacă o faceţi suficient de des încât să vă puteţi da seama dacă există un anumit model de preferinţe în privinţa limbajului de iubire. Probabil că va fi nevoie de douăzeci până la treizeci de alegeri înainte să desluşiţi exact cum stau lucrurile. Răspunsurile izolate pot indica doar o preferinţă de moment.

Dacă hotărâţi să vă puneţi toată imaginaţia la bătaie, aţi putea chiar să faceţi o listă cu treizeci de posibilităţi orizon, asigurându-vă că veţi include un

număr egal de opţiuni pentru fiecare limbaj în parte. După care le puteţi prezenta copilului ca pe un fel de proiect de cercetare asupra capacităţii sale de a alege. Majoritatea adolescenţilor vor fi cooperanţi într-o asemenea situaţie şi rezultatele v-ar putea da o soluţie clară pentru a discerne care este principalul limbaj de iubire al copilului dvs.

O experienţă de cincisprezece săptămâni

Dacă niciuna dintre sugestiile deja menţionate nu v-a acordat suficiente indicii asupra principalului limbaj de iubire al copilului dvs., următoarea ar putea fi soluţia salvatoare.

Dacă însă vă apucaţi de ea, pregătiţi-vă să o duceţi la capăt, adică să străbateţi cele cincisprezece săptămâni.

Mai întâi alegeţi unul dintre cele cinci limbaje ale iubirii pentru a vă concentra asupra sa vreme de două săptămâni, în momentele în care vă exprimaţi iubirea faţă de copilul dvs.

De exemplu, dacă începeţi cu timpul acordat, în fiecare zi veţi căuta să vă manifestaţi iubirea, dăruindu-i copilului atenţie absolută cu cel puţin

treizeci de minute mai mult. Într-o dimineaţă, luaţi-l la micul dejun. Într-o alta, jucaţi cărţi sau citiţi ceva împreună. După ce-i veţi acorda această perioadă suplimentară de timp, încercaţi să observaţi cum reacţionează copilul. Dacă după cele două săptămâni copilul vrea să îşi recâştige independenţa, e clar că trebuie să căutaţi în altă parte. Dacă totuşi sesizaţi o sclipire în ochii săi atunci când faceţi comentarii pozitive asupra felului în care s-a bucurat de timpul petrecut împreună, s-ar putea să fi descoperit ceea ce căutaţi.

După cele două săptămâni, faceţi o pauză de o săptămână, neizolându-vă total, ci acordându-i doar o treime din timp copilului. Aceasta va permite relaţiei respective să redevină ca mai înainte. Apoi alegeţi un alt limbaj al iubirii şi concentraţi-vă asupra lui în următoarele două săptămâni. De exemplu, dacă alegeţi mângâierile fizice, o veţi face cel puţin de patru ori pe zi. Şi nu în mod distrat, ci cu tot sufletul. Astfel, înainte să plece la şcoală, îl îmbrăţişaţi şi îl sărutaţi. Când se întoarce acasă, îl întâmpinaţi cu o îmbrăţişare puternică. Când se aşază la masă, îl

frecaţi puţin pe spate vreme de un minut.

Ulterior, când se uită la televizor, îl bateţi pe umăr. Repetaţi acest sistem zilnic, variindu-vă modalităţile de exprimare fizică, dar zilnic mângâierile să se repete de cel puţin patru ori.

Apoi observaţi-i cu atenţie reacţia. Dacă după cele două săptămâni el se revoltă şi spune: „Nu mai pune mâna pe mine”, veţi înţelege clar că nu acesta este principalul său limbaj de iubire. Dar dacă se lasă pradă valului, dându-vă să înţelegeţi că se simte bine, s-ar putea să fiţi pe drumul cel bun.

Săptămâna următoare bateţi puţin în retragere şi încercaţi să sesizaţi reacţia copilului. Apoi alegeţi un alt limbaj al iubirii şi procedaţi în mod similar. Continuaţi să observaţi cu atenţie reacţia copilului în următoarele săptămâni. S-ar putea să prefere unul dintre limbajele iniţiale. În acest caz, vă va da un indiciu clar. Sau s-ar putea să se plângă de faptul că nu mai faceţi ceea ce făceaţi cu două săptămâni în urmă; şi ăsta e tot un indiciu.

Dacă se întreabă ce aveţi de gând de fapt, îi puteţi spune:

„Vreau să te iubesc în toate felurile posibile, ca să înţelegi cât de mult ţin la tine”. Nu-i pomeniţi despre ideea de limbaj principal al iubirii. Pe măsură ce continuaţi această experienţă, nu uitaţi că el încă are nevoie de iubire exprimată prin toate limbajele – vorbe bune, atenţie necondiţionată, gesturi de iubire, daruri adecvate şi mângâieri fizice, precum şi de un contact vizual plin de afecţiune.

Dacă aveţi adolescenţi...

Dacă aveţi copii adolescenţi, ştiţi deja că acest lucru e cel mai complicat pe lumea asta. Având în vedere toate schimbările prin care trec copiii, modalitatea în care acordă şi primesc iubirea se schimbă odată cu stările lor sufleteşti. Majoritatea adolescenţilor trec prin perioade ce pot fi cel mai bine descrise ca fiind „faze mârâite”, pentru că nu obţineţi de la ei altceva decât nişte mormăieli şi nişte mârâieli.

Mama: „Bună, iubitule, ce faci?” Tim: „OK”. (Care abia de se aude.) Mama: „Ce-ai mai făcut azi?” Tim: „Mai nimic”. (Care abia de se aude.) Adolescenţa este acea fază dificilă în care s-ar putea ca niciun alt limbaj al iubirii să nu funcţioneze în afară de cel al

mângâierilor. fizice, şi astea doar dacă sunt făcute în mare grabă. Sigur că aceşti adolescenţi mai ies din când în când la lumină şi în clipele mai coerente ar vrea să le arătaţi toată iubirea din lume, mai cu seamă în principalul lor limbaj.

Adolescenţii vă îngreunează uneori misiunea de a le umple rezervorul de iubire. Ei vă testează pentru a afla dacă îi iubiţi cu adevărat. O pot face devenind posaci fără motiv, complicându-vă existenţa mai mult decât este cazul sau pur şi simplu având un comportament pasiv-agresiv. Acest comportament poate fi felul în care subconştientul lor ar vrea să întrebe: „Chiar mă iubeşti?”

Aceste comportamente sunt întotdeauna un test pentru părinţi. Dacă reuşiţi să rămâneţi calmi, liniştiţi şi amabili (fermi, dar amabili), înseamnă că aţi trecut cu bine testul şi că în final adolescenţii se vor maturiza şi vor depăşi această fază dificilă.

Când Dan avea treisprezece ani, el a început să-şi testeze părinţii. Tatăl lui, Jim, s-a simţit iniţial frustrat, dar apoi a înţeles că lăsase să se golească rezervorul de iubire al lui Dan.

Ştiind că principalul limbaj de iubire al lui Dan este timpul acordat, el a hotărât să petreacă un întreg weekend cu fiul său, pentru a umple rezervorul – ceea ce e destul de complicat, pentru că adolescenţii au un rezervor de iubire foarte mare. După ce au petrecut weekend-ul împreună, Jim era convins că a reuşit ce şi-a propus şi a hotărât ca niciodată să nu mai lase să se golească rezervorul de iubire al lui Dan.

În seara în care s-au întors, Jim avea o întâlnire importantă, despre care Dan ştia. Când tocmai dădea să iasă, Dan i-a strigat: „Tată, ai o clipă?” Era un test. Dan de fapt voia să întrebe: „Tată, chiar mă iubeşti?” Mulţi părinţi sunt prinşi în capcana acestor testări şi adesea îşi ies din ţâţâni.

Din fericire, Jim şi-a dat seama ce se întâmplă şi şi-a găsit timp să vorbească cu Dan. El i-a spus: „Acum trebuie să plec la întâlnire; dar cum mă întorc acasă, pe la 9: 30, stăm de vorbă”.

Dacă Jim şi-ar fi pierdut răbdarea cu Dan şi i-ar fi spus:

„Am stat un weekend întreg cu tine. Ce mai vrei?”, ar fi putut să găurească rezervorul iubirii pe

care tocmai se străduise vreme de patruzeci şi opt de ore să-l umple.

Deveniţi poligloţi

Indiferent care ar fi limbajul de iubire al copilului dvs., nu uitaţi că este important să folosiţi toate cele cinci limbaje. E uşor să faceţi greşeala de a folosi un singur limbaj, excluzându-le pe celelalte. Acest lucru este valabil mai ales în cazul darurilor, pentru că ele par să presupună mai puţin timp şi energie. Dacă însă cădem în capcana de a le dărui prea multe copiilor noştri, îi lipsim de acel rezervor de iubire sănătos şi veşnic plin, putând produce totodată un dezastru, determinându-i să perceapă lumea printr-o abordare materialistă.

În plus, învăţând să folosiţi toate cele cinci limbaje ale iubirii, veţi putea să îi formaţi pe cei din jur toată viaţa, şi nu numai pe copii, ci şi pe parteneri, prieteni şi rude. În prezent, accentul se pune pe educarea copiilor, dar ştim prea bine că peste câţiva ani aceştia vor avea de-a face cu tot felul de oameni, majoritatea complet diferiţi de ei.

Ca părinţi trebuie să ne amintim că învăţarea

limbajelor iubirii este un proces de durată şi de maturizare, ce se face încet, cu suferinţă şi adesea cu greutate. Pe măsură ce devenim poligloţi ne ajutăm totodată copiii să înveţe cum să dăruiască şi să primească în toate limbajele iubirii. Cum credem cu tărie în puterea exemplului, a iubirii, putem spera ca în final copiii noştri să ajungă la vârsta adultă capabili să-şi împărtăşească iubirea în cât mai diverse feluri. Atunci când se va întâmpla acest lucru, categoric ei Vor fi nişte adulţi cu totul excepţionali!

Capitolul opt

Disciplina şi limbajele iubirii

Care dintre următoarele cuvinte au o conotaţie negativă: iubire, căldură, râs, disciplină? Răspunsul este: niciunul. Contrar a ceea ce s-ar putea crede, ***disciplina*** nu are o conotaţie negativă. Disciplina vine dintr-un cuvânt grecesc care înseamnă „a forma”. Disciplina presupune o misiune îndelungată şi foarte vigilentă, aceea de a călăuzi copilul de când este sugar şi până la vârsta adultă. Scopul este ca acest copil să ajungă la un nivel de maturitate care să-i permită ca într-o bună zi să funcţioneze ca un adult

responsabil în raport cu societatea. Asta este într-adevăr un scop pozitiv!

Pentru a antrena mintea şi caracterul copilului astfel încât el să devină o persoană ce ştie să se stăpânească şi un membru constructiv al căminului şi al comunităţii, trebuie să folosiţi toate tipurile de comunicare cu acel copil. îl veţi învăţa prin puterea exemplului, prin gesturi, dându-i sfaturi verbale, cerându-i în scris, învăţându-l şi predicându-i un comportament corect, îndreptând un comportament greşit, oferindu-i experienţă de viaţă şi multe altele. Pedeapsa este de asemenea unul dintre aceste mijloace şi îşi are rolul său, dar în majoritatea caselor pedeapsa este mult prea des utilizată. De fapt, mulţi părinţi presupun că disciplina şi pedeapsa sunt sinonime şi că disciplina înseamnă de fapt pedeapsă. Pedeapsa este un tip de disciplină dintre cele mai negative (vezi pagina 123).

Unii părinţi, în special cei care nu au primit prea multă dragoste în propria lor copilărie, au tendinţa să nu ia în seamă importanţa creşterii cu afecţiune a copilului. Ei consideră că principala îndatorire a

părintelui este să pedepsească şi nu ştiu să folosească forme mai pozitive de disciplină. Pentru a fi eficienţi în a-şi disciplina copiii, părinţii trebuie să păstreze mereu plin rezervorul de iubire al copilului. De fapt, disciplina fără iubire este asemeni încercării de a face o maşinărie să funcţioneze fără benzină. Poate părea că merge, dar se va termina totul cu un dezastru.

Pentru că există această confuzie în privinţa disciplinei, ne vom concentra în acest capitol asupra înţelesului obişnuit şi corectiv al cuvântului, iar în capitolul următor asupra aspectelor de predare/învăţare a disciplinei. În ambele cazuri vom explora felul în care limbajul de iubire al copilului ne poate fi de folos pentru dezvoltarea disciplinei la copii.

Călăuzirea spre un comportament matur

Definiţia obişnuită şi clasică a disciplinei este stabilirea autorităţii părinteşti, dezvoltarea unor direcţii de comportament şi apoi a-i ajuta pe copii să-şi trăiască existenţa bazându-se pe aceste puncte de reper. Din punct de vedere istoric, orice cultură speră la un comportament matur şi defineşte înţelesul acestuia şi felul în care va fi dobândit. Numai în acest

secol şi pentru o scurtă perioadă de timp unii oameni au presupus că nu este nevoie de disciplină în cazul unui copil.

Această abordare părintească „detaşată”, care le permite copiilor să facă ce vor, nu duce la formarea unor copii fericiţi sau responsabili.

Din punct de vedere istoric, toate tipurile de societate au privit fiinţa umană ca fiind o creatură morală. Într-o comunitate mai vastă, unele lucruri sunt considerate corecte şi altele greşite; unele sunt acceptabile, în vreme ce altele sunt inacceptabile. Deşi standardele diferă de la un loc la altul, nicio societate nu este amorală. Fiecare are propriile sale coduri, reguli, legi şi cunoştinţe etice. Atunci când oamenii aleg să trăiască o existenţă imorală, fac asta în detrimentul lor, dar şi în dauna societăţii.

Părinţii joacă un rol major în disciplinarea copiilor lor, pentru că ei întruchipează tipul de cultură căreia îi aparţin copiii respectivi, furnizându-le standardele acceptate. Copiii nu sunt în stare să hotărască singuri cum să trăiască; fără anumite reguli impuse de părinţi, copilul nu va supravieţui până la

vârsta adultă. În timpul primei copilării, părinţii trebuie să fie foarte fermi în privinţa acestor reguli şi să controleze comportamentul copilului. Asta înseamnă că nu-i vor îngădui lui Johnny să se târască în foc, oricât de atras ar fi de flăcări. Ulterior, când Johnny va învăţa să meargă, el nu va avea voie singur pe stradă, ca să nu-l lovească o maşină. Părinţii nu trebuie să lase la îndemâna copilului medicamente sau alte substanţe toxice.

De la acest stadiu infantil în care e nevoie de un control absolut, părinţii, dedicându-se mai bine de zece ani creşterii unui copil, trec la un nivel mai îngăduitor de disciplină. Drumul spre maturitate este unul pe care trebuie să-l străbată orice copil şi pentru care trebuie să-şi asume răspunderea orice părinte. Este o misiune dificilă, care presupune înţelepciune, imaginaţie, răbdare şi multă dragoste.

Standardele şi metodele de disciplină variază de la familie la familie, deşi în majoritatea culturilor analfabete nu sunt diferenţe foarte mari. Totuşi, în culturile pluraliste occidentale, variaţiile sunt destul de vaste. După primul război mondial, gama de

opţiuni în Statele Unite s-a lărgit, devenind una dintre cele mai mari din culturile occidentale. S-a dezvoltat şi o abordare presupus ştiinţifică despre dezvoltarea copilului.

Datorită ei, mulţi părinţi şi-au pierdut încrederea într-o abordare de bun simţ, fiind gata să primească sfaturi de la cel mai recent apărut guru. Şi totuşi aceşti guru presupuşi experţi oferă teorii răsunătoare, dar adeseori sfaturi contradictorii. Acest lucru a dus la multe neînţelegeri în privinţa standardelor de disciplină din familiile americane. Astfel, modelele de disciplină variază mult. Această carte nu îşi propune să trateze disciplina în profunzime. Dacă vreţi să aflaţi mai multe despre asta, veţi găsi o listă de cărţi în anexă.

Iubirea şi disciplina

Iubirea presupune să te preocupe interesul celuilalt; la fel şi disciplina. Deci, categoric, disciplina este un act de iubire.

Cu cât un copil se simte mai iubit, cu atât e mai uşor de disciplinat. Motivul este că acel copil trebuie să se identifice cu părinţii lui pentru a le accepta

sfaturile fără resentimente, ostilitate şi obstrucţie (comportament pasiv-agresiv). Aceasta înseamnă că trebuie să păstrăm veşnic plin rezervorul de iubire al copilului, ***înainte*** să-i administrăm disciplina.

Dacă un copil nu se identifică părinţilor săi, va considera orice rugăminte sau ordin ale acestora ca pe ceva impus şi vor învăţa să le respingă. În cazurile extreme, copilul ajunge să socotească rugămintea părintelui atât de demnă de toate resentimentele, încât întreaga sa orientare în raport cu autoritatea părintească – şi în final cu orice tip de autoritate – devine un factor primordial în a face exact contrariul decât ceea ce se aşteaptă de la el. Această atitudine a devenit extrem de des întâlnită.

Jason are zece ani. Tatăl lui este agent de vânzări, în consecinţă este plecat mult timp din oraş, cam patru sau cinci zile pe săptămână. În weekend, el tunde iarba şi face şi alte treburi prin gospodărie. Din când în când, merge sâmbăta la meciurile de fotbal. Jason nu-şi vede prea mult tatăl. Cum principalul limbaj de iubire al lui Jason este timpul acordat, el nu simte că ar veni prea multă iubire din partea tatălui

său. Tatăl lui este obosit din punct de vedere fizic şi emoţional atunci când ajunge acasă la sfârşit de săptămână şi nu are chef să suporte glumele copilăreşti. Tipul lui de disciplină este însoţit de vorbe aspre, spuse pe un ton mânios. El crede că disciplina constă în ceea ce are nevoie Jason să devină, şi anume un tânăr care să ştie să-şi asume răspunderea. Însă, în realitate, Jason respinge acest tip de disciplină şi se teme de tatăl său. Nu doreşte să îi îndeplinească dorinţele şi-şi petrece mai tot weekend-ul evitându-l.

Chiar şi un observator întâmplător îşi poate da seama că există o legătură între lipsa de iubire a tatălui şi lipsa de respect a lui Jason. Vorbele aspre ale tatălui şi tonul mânios pot fi tolerate de un copil care se simte în siguranţă în privinţa iubirii din partea tatălui; dar când rezervorul este gol, ca în cazul lui Jason, o asemenea metodă de disciplină generează mânie şi contrariază, în loc să aprofundeze simţul răspunderii.

Dacă Jason s-ar fi simţit iubit de tatăl său, atunci ar fi înţeles că acest tip de disciplină este, cel puţin după părerea tatălui, spre binele lui. Dar cum copilul

nu se simte iubit, el consideră disciplina administrată de tată o formă de egoism. Tot mai mult, Jason îl consideră mai curând ca pe un frate decât ca pe un tată şi asta îi afectează grav părerea despre sine.

Categoric că este de foarte mare importanţă să vă iubiţi necondiţionat copilul. Puteţi face acest lucru mult mai eficient dacă ştiţi şi vorbiţi toate limbajele iubirii. Fiecare copil are nevoie de această iubire necondiţionată pentru a păstra plin rezervorul de iubire. Doar aşa veţi reuşi să vă disciplinaţi copilul, având rezultate dintre cele mai bune. Dar mai întâi, dragi părinţi, practicaţi iubirea necondiţionată; abia apoi disciplinaţi.

Cum iubeşte un copil înainte de a fi în stare să ne disciplinăm în mod eficient un copil prin iubire, trebuie să răspundem la două întrebări:

1. Cum iubeşte un copil?

2. De ce are nevoie copilul meu atunci când nu se poartă cum trebuie?

Ei bine, cum iubeşte un copil? Fără maturitate. Prin contrast, adulţii încearcă să iubească necondiţionat. Adesea nu reuşim să facem asta şi

alegem ceea ce se numeşte iubirea reciprocă.

De exemplu, John ţine foarte mult la Marcia. Tare ar vrea să se îndrăgostească de el. Încercând să pornească cu dreptul, se străduieşte să fie plăcut, calm, săritor, amabil, plin de respect şi de atenţie faţă de ea. Cum nu este sigur de iubirea Marciei, el nu recurge la un comportament imatur, ci se străduieşte să-i câştige iubirea. Această abordare raţională de obţinere a iubirii se numeşte iubire reciprocă pentru că John se străduieşte din răsputeri să se asigure în schimb de iubirea Marciei.

Dar un copil iubeşte cu o iubire fără reciprocitate şi necondiţionare. Fiind imatur, copilul iubeşte în mod egoist. El este conştient de propriile nevoi, respectiv de a se simţi iubit – de a avea rezervorul iubirii plin. El însă nu este conştient de faptul că părinţii săi au şi ei nişte rezervoare care trebuie umplute. Singura preocupare este propriul rezervor. Atunci când este la un nivel scăzut sau chiar gol, are tendinţa să întrebe cu frenezie: „Mă iubeşti?” Răspunsul părinţilor la această întrebare determină mare parte din comportamentul copilului, pentru că principala cauză

a unui comportament greşit este rezervorul iubirii gol.

Unii părinţi cred că un copil trebuie să încerce să le câştige iubirea şi afecţiunea printr-un comportament corect, numai că aşa ceva nu este posibil. Copilul testează din fire iubirea noastră, în permanenţă, prin propriul său comportament. El întreabă: „Mă iubeşti?” Dacă noi răspundem: „Da, te iubesc” şi apoi îi umplem rezervorul de iubire, atunci starea tensionată dispare şi nu mai este necesar să ne testeze iubirea.

De asemenea, aşa este mult mai uşor să-i controlăm comportamentul. Totuşi, dacă vom cădea în capcana de a considera că el trebuie să „câştige” iubirea noastră prin comportamentul său, vom fi permanent frustraţi. Ne vom vedea copilul ca fiind rău, lipsit de respect şi fără iubire, când el de fapt are nevoie să se reasigure de iubirea noastră.

Atunci când copilul întreabă prin comportamentul său:

„Mă iubeşti?”, s-ar putea să nu ne placă acel comportament.

Dacă el se va simţi disperat, comportamentul său

va deveni unul nepotrivit. Nimic mai mult nu generează disperare la un copil decât lipsa de iubire. Totuşi, ***nu*** are niciun sens să ceri un comportament pozitiv de la un copil fără a te asigura mai întâi că el se simte iubit. Aceasta intră în răspunderea noastră; trebuie să menţinem plin rezervorul de iubire folosind toate limbajele iubirii şi concentrându-ne pe limbajul principal.

A doua întrebare pe care trebuie să ne-o punem pentru a ne disciplina cu iubire copilul este: „De ce avea de fapt nevoie copilul meu atunci când s-a comportat cum nu trebuie?” în schimb, când un copil nu se comportă cum trebuie, mulţi părinţi s-ar putea întreba: „Oare ce aş putea face ca să-i corectez comportamentul?” Dacă ei îşi pun această ultimă întrebare, răspunsul logic este: „Pedeapsa”. Acesta este unul dintre motivele pentru care pedeapsa este folosită excesiv în locul unei selecţii în formarea specifică fiecărui copil din partea părinţilor. Atunci când recurgem mai întâi la pedepse, nu ne putem da seama de adevăratele nevoi ale copilăriei.

Copilul nu se va simţi iubit dacă vom trata astfel

comportamentul său greşit.

Însă atunci când ne întrebăm: „De ce are nevoie acest copil?”, putem proceda în mod raţional şi putem hotărî asupra acţiunii potrivite. Un copil a cărui comportare s-a dovedit nepotrivită are o anumită nevoie. Neglijarea nevoilor ce se ascund în spatele comportamentelor nedorite ne poate împiedica să facem ceea ce s-ar cuveni. Întrebarea: „Ce aş putea face pentru a corecta comportamentul copilului meu?” duce cel mai adesea la o pedeapsă pripită. Întrebarea: „Oare de ce are nevoie copilul meu?” ne face să continuăm cu încredere, încercând să stăpânim situaţia cât mai bine.

Motivele comportamentelor greşite:
un rezervor al iubirii gol

După ce copilul dvs. s-a comportat greşit şi v-aţi pus întrebarea: „Oare de ce are nevoie copilul meu?”, următoarea întrebare ar trebui să fie: „Oare-ar trebui ca rezervorul acestui copil să fie umplut?” Este mult mai simplu să disciplinezi un copil când acesta se simte sincer iubit, în special dacă acel comportament inadecvat este o rezultantă a unui rezervor de iubire

gol. Într-un asemenea moment trebuie să vă concentraţi asupra limbajelor iubirii, mai cu seamă asupra aceluia care presupune mângâieri fizice şi timp acordat, dar şi o privire ochi în ochi.

Atunci când un copil se comportă cu bună ştiinţă greşit, ceea ce a făcut nu trebuie iertat. Pe de altă parte, dacă tratăm greşit situaţia – fie prea aspru, fie prea permisiv – vom avea şi alte probleme cu copilul şi acestea se vor înrăutăţi pe măsură ce el va creşte. Da, trebuie să ne disciplinăm (antrenăm) copilul spre un comportament bun, dar primul pas către acest proces nu este pedeapsa.

Copiii foarte mici nu sunt prea subtili atunci când ne solicită iubire. Sunt gălăgioşi adesea, fac lucruri ce par nepotrivite din punctul de vedere al unui adult. Când ne dăm seama că de fapt ne imploră să stăm mai mult cu ei, să-i strângem în braţe, să ne dăruim lor în mod direct, ne vom aminti că sunt copii şi că avem răspunderea de a le umple rezervorul cu iubire şi apoi de a-i forma astfel încât să poată înainta în călătoria lor.

Alte cauze: problemele fizice

Ar fi plăcut să credem că toate comportamentele greşite izvorăsc din faptul că un copil are un rezervor al iubirii gol, dar lucrurile nu stau chiar aşa. Ce facem atunci când comportamentul greşit ***nu*** este cauzat de un rezervor gol de iubire?

După ce v-aţi întrebat de ce anume are nevoie acest copil şi aţi stabilit că rezervorul lui de iubire nu este gol, întrebaţi-vă: „Dacă este o problemă fizică?” Cea de-a doua cauză mai des întâlnită pentru un comportament inadecvat este o problemă fizică şi cu cât un copil este mai mic, cu atât comportamentul său este mai afectat de nevoile sale fizice. „Oare copilul meu are dureri? îi este foame sau sete? Este obosit?

Bolnav?” Comportamentul greşit nu poate fi trecut cu vederea, chiar dacă este cauzat de o problemă fizică. Dar de obicei poate fi uşor de depistat dacă comportamentul-problemă are o cauză fizică.

Remuşcările copilului, iertarea părintelui

Să presupunem că aţi descoperit că acest comportament inadecvat al copilului nu are cauze fizice. Care e următoarea întrebare? „Oare copilul meu regretă ce a făcut?” Când un copil regretă sincer

ce a făcut, nu e cazul să se treacă la alte măsuri. El şi-a învăţat lecţia şi s-a căit; într-un asemenea moment, pedeapsa poate fi distrugătoare. Dacă acel copil regretă sincer şi-şi manifestă remuşcările, ar trebui să vă bucuraţi.

Asta înseamnă că are o conştiinţă vie şi sănătoasă.

Ce anume controlează comportamentul copilului (sau al adultului) când nu trebuie neapărat să se comporte adecvat?

Da, într-adevăr, o conştiinţă sănătoasă. Şi care este materia primă din care îşi poate plămădi o conştiinţă? Vinovăţia. O anumită doză de vinovăţie este necesară în dezvoltarea unei conştiinţe sănătoase. Şi oare ce va face ca vinovăţia să nu existe? Precis că aţi ghicit – pedeapsa, mai ales cea fizică. Cine îşi pedepseşte copilul atunci când acesta se simte deja sincer vinovat pentru comportamentul său îi va distruge acestuia capacitatea de a-şi dezvolta o bună conştiinţă. Într-o asemenea situaţie, pedeapsa produce de obicei doar mânie şi resentimente.

Atunci când copilului îi pare sincer rău pentru

comportamentul avut, în loc să-l pedepsim, trebuie să-l iertăm. Prin exemplul iertării îl veţi învăţa o lecţie frumoasă pe care copilul o va păstra până la vârsta adultă. Trăind experienţa iertării de către părinţi, el învaţă să se ierte şi ulterior să-i ierte şi pe alţii. Ce dar frumos este acesta! Aţi văzut vreodată un copil ce avea remuşcări sincere în legătură cu o faptă comisă şi care a fost iertat de părinţi? Aceasta este o experienţă foarte rară şi de neuitat. Iubirea care izvorăşte din sufletul copilului este copleşitoare.

A doua cale prin care copilul poate învăţa să ierte este să-i cereţi iertare la rândul dvs., atunci când i-aţi greşit. Dacă faceţi uneori acest lucru, nu va fi nevoie să îl faceţi prea des.

Altfel înseamnă că vă jigniţi nemeritat copilul şi nu învăţaţi nimic din propria dvs. greşeală.

Controlul eficient al comportamentului copilului dumneavoastră

Ca părinţi, suntem răspunzători de ceea ce se întâmplă cu copiii noştri, uneori chiar mai mult decât vrem să recunoaştem. Trebuie să descoperim căi pentru a ne ajuta copiii să evite un comportament

greşit şi pedeapsa presupusă de acesta.

Iată cinci metode pe care le puteţi folosi pentru a controla în mod eficient comportamentul copilului dvs. Două dintre ele sunt pozitive şi două negative, iar una este neutră. Pe măsură ce veţi citi acest capitol, o să vreţi să vă mai gândiţi la metodele folosite pentru a deveni stăpâni pe situaţie şi pe care le-aţi utilizat cu copiii dvs.; s-ar putea să doriţi să schimbaţi sau să adăugaţi câte ceva la tipul dvs. de abordare.

1. *Formularea rugăminţilor*

Formularea rugăminţilor e o modalitate foarte importantă şi pozitivă de controlare a comportamentului; de acest lucru beneficiază atât părintele, cât şi copilul. Rugăminţile plac copilului şi ajută la potolirea mâniei, care ar putea fi stimulată de poruncile primite de la părinţi. E mult mai simplu ca părinţii să fie amabili atunci când formulează o rugăminte, drept care e bine să rămână „amabili, dar fermi”.

Atunci când formulaţi o rugăminte, de obicei le trimiteţi şi câteva mesaje nonverbale. Primul este că le respectaţi sentimentele. De fapt, dvs. spuneţi:

„Respect faptul că aveţi şi voi sentimente şi în mod special sentimentele voastre în această direcţie”. Cel de-al doilea mesaj nonverbal este faptul că vă daţi seama că şi copilul are minte şi este capabil să-şi formeze o opinie. „Te respect că ai şi tu o părere despre asta”.

Cel de-al treilea mesaj este cel mai bun dintre toate. Rugăminţile le transmit copiilor că aşteptaţi de la ei să-şi asume răspunderea propriului comportament. Acest tip de responsabilitate lipseşte mult astăzi. Copilul dvs. poate învăţa să fie o persoană responsabilă atunci când îi daţi ocazia să fie. Prin folosirea rugăminţilor, îl călăuziţi şi-l încurajaţi să-şi asume diverse răspunderi.

Un copil crescut astfel ajunge să simtă că este într-un fel de parteneriat cu părinţii săi în ce priveşte modelarea propriului său caracter. Acest tip de educare a copilului nu este unul permisiv. Părintele nu renunţă la autoritate sau la respect. De fapt, copilul îşi va respecta mult mai mult părinţii pentru că va simţi nu doar că îi spun ce trebuie să facă, ci că ei sunt mai înainte de toate interesaţi de ceea ce este mai bine

pentru el.

De asemenea, rugăminţile sunt cea mai bună cale de a da sfaturi. Cum rugăminţile sunt mai plăcute, mai atente şi mai gândite decât comenzile sau poruncile, ele pot fi folosite aproape la nesfârşit în instruirea copilului. Nicio altă metodă de control nu permite aşa ceva.

2. Datul comenzilor

Datul comenzilor este necesar la timpul potrivit. Rugăminţile sunt mult superioare atunci când aveţi de ales, dar comenzile sunt necesare atunci când nu merge cu rugămintea.

Atunci trebuie să fiţi mai fermi pe poziţie. Comenzile sunt o formă negativă de control, pentru că ele presupun un ton mai aspru decât rugăminţile, o voce mai apăsată şi cu o inflexiune specială la finalul frazei. Această combinaţie duce aproape întotdeauna la iritări, mânie şi resentimente din partea copilului, mai ales dacă este folosită prea des. De asemenea, mesajele nonverbale care însoţesc ordinele sunt în general negative. Pentru că îi spuneţi copilului ce să facă fără să aibă de ales, fără ocazia unui răspuns sau

a unei discuţii, practic îi transmiteţi că sentimentele şi opţiunile sale nu contează. Mai mult, vă luaţi toată răspunderea şi practic îi spuneţi: „Nu contează ce simţi sau ce părere ai despre asta. Nu mă aştept să-ţi asumi răspunderea faţă de propriul tău comportament, dar mă aştept să faci ceea ce-ţi spun”.

Cu cât folosiţi mai mult tehnicile autoritare precum comenzile, certatul, cicălelile sau ţipetele, cu atât deveniţi mai puţin eficienţi. Dar dacă în mod normal folosiţi rugăminţile agreabile, atunci utilizarea ocazională a comenzilor va fi în general eficientă.

Ca părinţi, nu aveţi mai multă autoritate de atât. Dacă v-o irosiţi abordând o atitudine negativă, nu veţi mai avea ce să faceţi în momentele cu adevărat dificile şi critice. ***Fiind amabili***, ***dar fermi*** nu numai că vă păstraţi autoritatea, dar ***vă şi sporiţi autoritatea***, ***pentru că obţineţi respectul din partea copilului precum şi iubirea ca manifestare a recunoştinţei***.

Copiii sunt extraordinar de fini observatori. Ei văd şi aud felul în care alţi părinţi sunt nesuferiţi, autoritari şi mereu supăraţi pe copiii lor. Atunci când sunteţi amabili, dar fermi cu ei nici nu vă daţi seama

cât de mult vă apreciază şi cât de recunoscători sunt că vă au ca părinţi!

3. *O uşoară manevrare fizică*

O uşoară manevrare fizică poate uneori îndrepta copilul în direcţia cea mai potrivită. Aceasta este cea de-a doua cale pozitivă de a controla comportamentul copilului; ea poate fi extrem de eficientă la copiii mici, care adesea fac lucruri care nu sunt neapărat greşite, dar care nu vă convin. De exemplu, încăpăţânarea unui copil de doi ani poate fi uşor confundată cu sfidarea. „Nu”, spune Danny, dar apoi el va face ceea ce l-aţi rugat. Uneori există un decalaj între momentul în care Danny spune asta şi acela când reacţionează la rugămintea formulată. Vi se poate părea că este sfidător, dar nu e cazul.

Încăpăţânarea copilului de doi ani este un pas firesc în dezvoltare, o cale prin care copilul începe să se despartă din punct de vedere psihologic de mama şi de tatăl lui.

Această capacitate simplă de a spune „nu” este importantă. Dacă veţi pedepsi un copil mic pentru asta, nu numai că îl veţi contraria foarte tare, dar veţi

interveni în dezvoltarea sa normală. Vă rog să aveţi grijă şi să nu confundaţi încăpăţânarea cu sfidarea. Sunt două lucruri complet diferite.

Să zicem că vreţi ca fetiţa dvs. de trei ani să vină la dvs. începeţi cu o rugăminte: „Hai vino la mine, iubito?” Copilul răspunde: „Nu”. Treceţi la un ordin: „Vino încoace imediat?” Din nou ea răspunde: „Nu”. În acest moment, există ispita de a o pedepsi, dar trebuie să îi rezistaţi. În loc să vă asumaţi un risc şi mai mare şi să faceţi copilul să sufere, nu e mai bine oare să o îndemnaţi spre locul unde doriţi să ajungă? Dacă se opune, atunci vă daţi seama că este o formă de sfidare şi deci trebuie să o abordaţi cum se cuvine. În majoritatea cazurilor însă, veţi descoperi că nu e sfidare, ci copilul doar spune: „Nu”. Şi astfel nu veţi strica nimic.

Negativismul apare de obicei atunci când există doi copii, dar puteţi vedea asemenea exemple la orice vârstă. Când nu ştiţi prea bine cum să abordaţi situaţia, puteţi încerca o uşoară manevrare fizică. Acest lucru este de ajutor în special când un copil foarte mic se află într-un loc public. În loc să dea frâu

liber frustrării, părinţii pot pur şi simplu să-l ia de acolo.

4. *Pedeapsa*

Pedeapsa este o a patra cale de a deţine controlul asupra comportamentului copilului. Este cea mai negativă şi cea mai dificilă metodă de stăpânire a lui. Mai întâi, pedeapsa trebuie să fie pe măsura „delictului” pentru că, în general, copiii sunt foarte conştienţi de ideea de dreptate pe măsură. Ei ştiu când o pedeapsă este prea blândă sau prea aspră. De asemenea, pot discerne inconsecvenţa atitudinii părinţilor lor în privinţa celorlalţi copii din familie.

În al doilea rând, pedeapsa s-ar putea să nu fie cea potrivită pentru respectivul copil. Faptul că este trimis în camera sa, de exemplu, poate fi foarte dureros pentru unul dintre copii şi o distracţie pentru un altul. În al treilea rând, pedeapsa presupune variaţii, pentru că adesea părinţii se bizuie pe sentimentele lor atunci când pun la cale o pedeapsă. Atunci când totul iese aşa cum au dorit şi se simt bine, au tendinţa să fie mai indulgenţi. Într-o zi proastă însă, atunci când sunt indispuşi, pedeapsa poate fi mai

aspră.

Oricât de greu v-ar fi să hotărâţi când şi cum va fi folosită pedeapsa, tot trebuie să vă pregătiţi s-o folosiţi, şi încă aşa cum trebuie. Acest lucru poate fi facilitat de plănuirea pe termen lung, pentru a evita „capcana pedepsei”. Asta înseamnă să staţi de vorbă cu partenerul sau cu un bun prieten pentru a hotărî anumite pedepse pentru anumite „delicte”. O asemenea planificare vă va face să vă stăpâniţi mânia atunci când copilul face un lucru care vă supără rău.

Când copilul se comportă inadecvat şi vă întrebaţi repede care dintre consecinţele pe care le-am sugerat mai înainte s-au manifestat, apărând şi anumite conotaţii negative (inclusiv constantul „nu” al copilului de doi ani), ar trebui să vă mai puneţi o ultimă întrebare: „Oare acest copil m-a sfidat?” Sfidarea este o formă de rezistenţă deschisă şi de nerespectare a autorităţii părinteşti.

Desigur că sfidarea nu poate fi permisă şi acest tip de comportament trebuie corectat. Dar sfidarea de care dă dovadă un copil nu conduce automat la faptul că trebuie pedepsit. Trebuie să evitaţi această

capcană a pedepsei. Dacă o rugăminte va determina dispariţia sfidării, ceea ce adesea se şi întâmplă, e foarte bine. Dacă o uşoară manevrare fizică sau un ordin s-ar potrivi în situaţia dată, foarte bine. Dacă pedeapsa este indicată, aplicaţi-o cu grijă. Pentru mai multe amănunte, vă recomandăm ***Kids în Danger*** (***Copii în primejdie***) de Ross Campbell.

În final, nu folosiţi pedeapsa ca principală cale de disciplinare a copiilor mici sau a adolescenţilor. Veţi stârni multă mânie inutilă. De asemenea, îl veţi obliga pe copil să-şi înăbuşe mânia, fapt ce va duce la dezvoltarea unei atitudini şi a unui comportament pasiv-agresive şi la încercarea indirectă de a se răzbuna pe dvs. (Vom comenta acest comportament pasivagresiv în capitolul 10.)

5. *Modificarea de comportament*

Modificarea de comportament poate de asemenea să deţină un control asupra comportamentului copilului. Acest lucru presupune un sprijin pozitiv (prin plasarea unui element pozitiv în mediul copilului), sprijin negativ (prin scoaterea unui element pozitiv din mediul copilului) şi pedeapsa

(plasarea unui element negativ în mediul copilului). Un exemplu de sprijin pozitiv este răsplata pentru un comportament adecvat prin oferirea unei bomboane sau a unui fruct. Un sprijin negativ poate fi ridicarea drepturilor de a se uita la televizor atunci când comportamentul copilului se dovedeşte inadecvat. Un exemplu de pedeapsă (supranumită adesea şi tehnică a aversiunii) ar putea fi trimiterea copilului în camera sa.

Modificarea de comportament poate fi uneori de ajutor, în special pentru anumite probleme specifice, ce decurg dintr-un comportament care nu-i trezeşte copilului niciun fel de remuşcări. Credem însă că acest lucru trebuie folosit doar rareori. Dacă părinţii folosesc exagerat această modificarea de comportament, copiii nu se vor mai simţi iubiţi. Principalul motiv ar fi că fundamentul modificării de comportament este unul condiţionat – copilul primind o răsplată doar atunci când se comportă într-un anumit fel. În al doilea rând, modificarea de comportament nu are o legătură cu sentimentele sau nevoile emoţionale şi nu poate transmite o formă de

iubire necondiţionată. Dacă principala metodă prin care părinţii controlează comportamentul copilului ***este*** modificarea de comportament, copilul îşi va dezvolta o idee greşită asupra sistemului de valori, acţionând în primul rând pentru răsplata care îl aşteaptă. Va urma o orientare spre: „Şi eu cu ce mă aleg?”

O altă problemă dată la iveală de modificarea de comportament este aceea că utilizând-o prea des, ea îi învaţă pe copii să folosească aceeaşi metodă asupra părinţilor lor. Ei vor face ceea ce doresc părinţii pentru a obţine ce vor. Acest lucru duce la manipulare.

Din pricina tuturor acestor precauţii referitoare la această metodă, vă puteţi întreba de ce totuşi a recomandăm uneori.

Repetăm, ea poate ajuta în cazul unor probleme specifice de comportament ale unui copil sfidător, recalcitrant. Folosirea acestui sistem care presupune diverse forme de răsplată cere timp, consecvenţă, efort şi perseverenţă.

Însoţiţi disciplina cu principalul limbaj de

iubire al copilului dumneavoastră

Pentru că disciplina este mai eficientă atunci când se aplică într-un mediu afectuos, este mai înţelept ca respectivul copil să conştientizeze iubirea atât înainte, cât şi după administrarea pedepsei. Am constatat că de fapt calea cea mai eficientă de comunicare a iubirii este aceea de a utiliza principalul limbaj al copilului. Deci, vorbiţi-l chiar şi atunci când trebuie să-l corectaţi sau să-l pedepsiţi.

Larry este inginer energetician şi, din fire, este o personalitate destul de rigidă. În primii ani de viaţă ai copiilor săi, el a avut tendinţa să fie aspru în disciplinarea lor. După ce a aflat despre cele cinci limbaje ale iubirii, a ajuns la concluzia că principalul limbaj de iubire al fiului său erau mângâierile fizice. El ne povesteşte cum l-a aplicat în cazul disciplinei.

„Kevin spărsese geamul vecinilor jucând baseball în curte.

Ştia că n-avea voie să joace baseball acolo – parcul era doar la o stradă depărtare şi era locul unde se făcea sport. De mai multe ori am discutat despre pericolele de a juca baseball în curte. Când vecinul l-a

văzut pe Kevin că a dat în mingea care i-a spart geamul, a sunat-o pe soţia mea ca să ne anunţe.

După ce am ajuns acasă, am intrat calm în camera lui Kevin, unde acesta lucra la calculator. M-am apropiat şi am început prin a-l masa pe umeri. După un minut şi ceva, el s-a întors dinspre calculator şi a început să-mi acorde atenţie.

«Ridică-te», i-am spus. «Vreau să te strâng la piept.» L-am strâns în braţe şi i-am spus: «Ar trebui să fac un lucru foarte drastic, dar vreau să ştii că te iubesc mai mult decât orice pe lume».

L-am îmbrăţişat un minut şi ceva savurând din plin apropierea dintre noi. După care i-am dat drumul şi i-am spus:

«M-a sunat mama şi mi-a zis ce s-a întâmplat cu geamul domnului Scott. Îmi dau seama că a fost un accident, dar tu ştii prea bine că nu ai voie să te joci în curte. Aşa încât trebuie să te pedepsesc pentru faptul că ai încălcat această regulă. Mă doare că trebuie să o fac, dar este spre binele tău. Două săptămâni nu mai joci baseball. Şi ai să plăteşti geamul familiei Scott din banii tăi de buzunar. O să-i sunăm pe geamgii ca să

aflăm cât costă.»

Apoi l-am luat pe Kevin în braţe şi l-am strâns iar la piept.

Ştiu că a simţit cum îmi curg lacrimile pe gâtul lui. I-am spus:

«Te iubesc, amice.» Şi el mi-a spus: «Şi eu te iubesc, tată.» Am plecat din cameră ştiind că am procedat cum trebuie; într-un fel, mă simţeam mult mai bine pentru că îl asigurasem de iubirea mea înainte şi după ce l-am pedepsit. Ştiind că principalul său limbaj de iubire sunt mângâierile fizice, am considerat că l-am disciplinat în mod pozitiv. Am simţit că această disciplină a fost percepută în mod pozitiv. Îmi amintesc bine şi alte momente anterioare când l-am pedepsit la mânie şi cu vorbe grele, uneori chiar bătându-l la supărare. Îi mulţumesc lui Dumnezeu că acum am învăţat că există şi altă cale”.

Dacă limbajul de iubire al lui Kevin ar fi fost cuvintele de încurajare, întâlnirea lui Larry cu el ar fi decurs cam aşa: „Kevin, trebuie să-ţi vorbesc câteva minute. Vreau să ştii cât de mult te iubesc şi cât de mult apreciez că te străduieşti serios la şcoală. Îmi

dau seama că atunci când vii acasă vrei să te destinzi şi că îţi place să joci baseball. De obicei, tu respecţi regulile casei şi sunt foarte încântat de asta. Rar se întâmplă să fiu nevoit să te pedepsesc. Încerc să-ţi spun de fapt că trebuie să discutăm despre un incident izolat, şi nu despre un comportament tipic. Şi-ţi sunt recunoscător pentru asta.

Probabil că ştii că dl. Scott a sunat-o pe mama azi după-amiază şi a spus că te-a văzut când ai aruncat mingea de baseball şi i-ai spart geamul. Cum a fost un accident, ştii care este regula în privinţa jucatului de baseball în curte. Îmi vine greu să o fac, dar pentru că nu ai ascultat, trebuie să te pedepsesc.

Două săptămâni nu mai ai voie să joci baseball şi va trebui să plăteşti cu banii tăi de buzunar geamul domnului Scott. Am să sun geamgiii să aflu cât costă.

Înţelegi că nu sunt supărat pe tine? Ştiu că n-ai vrut să spargi geamul şi că nu te-ai gândit atunci când ai început să joci baseball în curte. Te iubesc foarte mult şi sunt mândru de tine. Ştiu că vei trage învăţătura de rigoare din cele întâmplate”. Conversaţia poate să se termine cu o îmbrăţişare, dar

principala modalitate de exprimare a iubirii constă în cuvintele de încurajare spuse înainte şi după anunţarea pedepsei.

Faptul că folosiţi principalul limbaj de iubire al copilului dvs. nu înseamnă că nu trebuie să mai folosiţi şi alte limbaje ale iubirii, ci că vă exprimaţi iubirea faţă de copil în modul cel mai eficient atât înainte cât şi după pedeapsă. Pentru că ştiţi că îi veţi arăta copilului că îl iubiţi, probabil că veţi fi mai atent la pedeapsa dată şi cu modalitatea prin care o anunţaţi.

Respectarea limbajului de iubire al copilului înţelegerea principalului limbaj de iubire al copilului vă va ajuta să alegeţi cea mai bună metodă de a-l disciplina. În majoritatea cazurilor, nu folosiţi o formă de disciplină ce are o legătură directă cu principalul limbaj de iubire. Respectaţi limbajul de iubire al copilului fără să îl alegeţi ca metodă de disciplinare. O asemenea disciplinare nu va avea efectul dorit şi poate chiar cauza o suferinţă emoţională extremă. Mesajul pe care îl va primi copilul dvs. nu va mai fi unul de corecţie prin iubire, ci unul de respingere

dureroasă.

De exemplu, dacă principalul limbaj de iubire al copilului dvs. sunt cuvintele de încurajare şi folosiţi ca metodă de disciplină o exprimare prin care îl condamnaţi aspru, cuvintele vor comunica nu numai faptul că sunteţi nemulţumiţi de un anumit comportament, ci şi că nu vă iubiţi copilul. Remarcile critice pot fi dureroase pentru orice copil, dar în mod special pentru acest gen de copil sunt distrugătoare din punct de vedere emoţional. Astfel Ben, de şaisprezece ani, mi-a spus că tatăl lui nu-l iubeşte, citând felul în care l-a disciplinat, inclusiv tonul ridicat şi exprimarea tăioasă. „Dacă se întâmplă să fac ceva ce nu-i place, este în stare să ţipe la mine ore întregi, îmi amintesc de ziua în care mi-a spus că nu e sigur că sunt fiul lui pentru că nu-i vine să creadă că băiatul lui ar putea face ceva atât de îngrozitor. Nu ştiu, de fapt, dacă sunt sau nu fiul lui, dar un lucru e clar, că nu mă iubeşte”.

Pe măsură ce am mai discutat, era clar că principalul limbaj de iubire al lui Ben consta în cuvintele de încurajare. Când tatăl său a folosit aceste

cuvinte pentru a-şi comunica insatisfacţia în raport cu comportamentul lui Ben, i-a distrus fiului său sentimentul că ar fi iubit.

Atenţie deci, dacă principalul limbaj de iubire al fiicei dvs. este timpul acordat, nu trebuie să o pedepsiţi izolând-o, trimiţând-o în camera ei de fiecare dată când greşeşte cu ceva.

Dacă sunt mângâierile fizice, nu o pedepsiţi abţinându-vă de la săruturi şi îmbrăţişări. Ne amintim de Eric, un băieţel de zece ani, al cărui principal limbaj de iubire îl reprezentau mângâierile fizice. Deseori se ţinea după mama lui şi o strângea în braţe sau o freca pe umăr. Şi mama lui îşi manifesta deseori iubirea faţă de Eric prin mângâieri. Tatăl lui Eric fusese crescut într-o casă în care metoda principală de disciplină erau bătăile; ca urmare, aceasta este principala sa metodă de a-l disciplina pe Eric atunci când nu asculta.

Acestea erau bătăi uşoare, nişte pălmuţe, deci nu îi lăsa vânătăi lui Eric şi nici nu-l zvânta în bătaie. Totuşi, când Eric primea câte o palmă de la tatăl lui era în stare să plângă şi trei ore. Ceea ce nu a

înţelesese acel tată era că el se folosea practic de principalul limbaj de iubire al lui Eric, atingerea fizică, folosindu-l în mod negativ. Ca urmare, Eric nu se simţea doar pedepsit, ci şi neiubit. Tatăl lui nu-l îmbrăţişea niciodată după o bătaie, pentru că acest lucru contravenea filosofiei sale în privinţa disciplinării.

Tatăl lui Eric era sincer în eforturile sale de a-şi disciplina băiatul. Dar nu-şi dădea seama ce prăpastie emoţională sapă între el şi Eric. Ca părinţi, trebuie să ne amintim permanent că scopul disciplinării este corectarea unui comportament greşit şi ajutarea copilului în a se autodisciplina. Dacă nu aplicăm ideea de limbaj de iubire, putem să distrugem sentimentul copilului că ar fi iubit prin eforturile noastre de a-i corecta un comportament inadecvat, înţelegerea principalului limbaj de iubire al copilului dvs. poate face ca sistemul de disciplină să fie unul mult mai eficient.

Capitolul noua

Învăţarea şi limbajele iubirii

Părinţii sunt primii şi cei mai importanţi

profesori. Cercetătorii au ajuns la o concluzie comună, şi anume că momentul ideal pentru stimularea formării capacităţilor fundamentale ale unui copil se face înainte ca acesta să împlinească şase ani. Dr. Burton White, fondatorul şi directorul Proiectului pentru Preşcolari de la Harvard, spunea: „Se pare că o experienţă educaţională de primă mână care are loc în primii trei ani de viaţă este absolut necesară dacă persoana respectivă vrea să se dezvolte la întregul potenţial”.[10]

Şi sociologii şi educatorii, fiind convinşi că această stimulare la o vârstă foarte fragedă poate duce la formarea unor capacităţi mult mai extinse, au creat programe făcute să vină în ajutorul copiilor preşcolari cu handicap sau minoritari. Programele oferă stimularea necesară pentru a compensa limitările la care sunt supuşi aceşti copii în propriul cămin sau în comunitatea în care se dezvoltă.

Da, noi, părinţii, suntem principalii profesori. Iar unul dintre ajutoarele de bază ne este disciplina. O

---

10 Burton L. White, *The Origins of Human Competence* (*Originile competenţei umane*), D.C. Heath and Company, Lexington, Mass., 1979, p. 31:

disciplină bine gândită şi aplicată cu dragoste poate, la rândul ei, să stimuleze capacitatea de a învăţa. În capitolul 8, disciplina a fost analizată ca o călăuză spre maturizare; să ne gândim însă acum şi la cealaltă faţetă clasică a ideii de disciplină: cum să ne formăm copiii. Adevărata disciplină poate ajuta la dezvoltarea intelectuală a copilului, dar şi la dezvoltarea adaptării în societate, lucruri ce îi vor servi pentru tot restul zilelor.

Conştientizarea crescândă din ultima vreme a importanţei învăţăturii în primii ani ai copilăriei subliniază rolul dvs. crucial ca părinţi în dezvoltarea inteligenţei copilului. Asta nu înseamnă că trebuie să ţineţi lecţii propriu-zise cu un copil foarte mic. Dar trebuie să încercaţi să înţelegeţi tendinţa înnăscută a copilului de a învăţa, de a explora şi apoi de a-şi satisface creierul în plină dezvoltare, precum şi nevoile acestuia în raport cu stimulii senzoriali şi cu unele experienţe plăcute de învăţătură.

Mulţi părinţi urmăresc doar principala preocupare a copilului, respectiv joaca, şi socotesc că învăţătura poate să înceapă abia din clasa întâi.

Copiilor mici însă le place la nebunie să înveţe. Ei se nasc cu o foame de învăţătură care rămâne la fel de puternică – cu condiţia ca adulţii să nu-i plictisească, să nu-i bată şi să nu-i descurajeze. O observaţie atentă a sugarilor şi a copiilor în primii ani arată că majoritatea activităţilor lor nu constă într-o simplă joacă. Mai degrabă cei mici încearcă să înveţe lucruri noi şi nu să se învârtească doar de pe o parte pe alta. Vor să se târască; să meargă de-a buşilea şi apoi să umble normal; sau să atingă, să simtă, să guste din lumea din jurul lor.

Odată ce învaţă să vorbească, apar tot felul de întrebări, iar cei de trei sau de patru ani pot pune zeci de întrebări zilnic. Când ajung la faza imitativă şi se prefac că sunt adulţi, rareori imită joaca adulţilor. Ei îi imită pe adulţi la treabă: spălând vasele, conducând camioneta, fiind „doctorul” sau „infirmiera”, având grijă de copilaşi, gătind şi altele asemenea. Dacă veţi urmări cu atenţie activităţile copilului dvs.

doar o zi şi vă veţi întreba: „Oare ce-l face cel mai fericit?”, „Oare ce-i trezeşte atenţia pentru mai multă vreme?” – mai mult ca sigur că veţi descoperi că

este vorba de o activitate pe care tocmai o învaţă.

Învăţarea şi limbajele iubirii învăţatul acasă în mod ideal, dezvoltarea intelectuală timpurie a copiilor ar trebui să aibă loc acasă. Copiii descoperă viaţa prin intermediul celor cinci simţuri. Mediul familial este plin de stimulente vizuale, auditive, senzitive, gustative şi olfactive, care vor alimenta nevoia firească de a descoperi şi de a învăţa.

Dezvoltarea limbajului depinde în mare măsură de stimularea verbală a copiilor de către adulţi încă din aceşti primi ani.

Astfel, faptul că le vorbiţi şi îi încurajaţi să spună cuvinte se completează perfect cu dorinţa lor firească de a învăţa. Lăudarea eforturilor lor de a rosti cuvinte şi furnizarea unui feedback corect sunt părţi componente ale acestui proces. În acest mediu verbal atât de bogat, vocabularul lor se dezvoltă odată cu capacitatea de a forma fraze. Ulterior, învaţă să îşi folosească acest talent pentru a-şi exprima emoţiile, gândurile şi dorinţele.

Ceea ce este valabil în dezvoltarea verbală este la fel de valabil în toate zonele de dezvoltare

intelectuală. Dacă acasă nu li se asigură acest tip de stimulare intelectuală fundamentală, copilul poate să rămână cu un mare handicap la învăţătură ulterior, iar şansele de dezvoltare educaţională sunt foarte scăzute. Programele şcolare oferă doar o infimă compensaţie în raport cu un mediu familial care nu stimulează.

Un mediu plăcut şi o atitudine pe măsură îl vor ajuta pe copilul nostru să înveţe de acasă. Copiii sunt mai degrabă emoţionali decât cognitivi; ei îşi amintesc sentimentele mult mai puternic decât faptele. Asta înseamnă că respectivii copii îşi vor aminti ce au simţit într-o anumită situaţie cu mult mai multă uşurinţă decât amănuntele situaţiei respective. De exemplu, un copil care ascultă o poveste îşi va aminti exact ce a simţit chiar mult după ce a uitat morala ei.

Fetiţa dvs. poate uita amănuntele, dar îşi va aminti cine i-a fost profesor. În momentul în care o formaţi, asta înseamnă că trebuie s-o trataţi cu respect, cu blândeţe şi cu grijă. Înseamnă că trebuie să se simtă în largul ei, fără s-o criticaţi prea aspru sau s-o umiliţi. Atunci când îl învăţaţi ceva şi totul

devine plicticos sau jignitor, copilul va respinge chiar şi cel mai bun pedagog, în special dacă este vorba de un subiect ce presupune etică sau morală. Dacă vă respectaţi copilul, vă va respecta şi el şi implicit şi punctul dvs. de vedere.

Cheia capacităţii de a învăţa a copilului vă aparţine încă de când este sugar şi pe tot parcursul anilor în care se formează, învăţătura este o chestiune complexă, fiind influenţată de mulţi factori. Unul dintre cei mai importanţi este o implicare totală.

Cum îi putem ajuta pe copiii noştri să se dezvolte din punct de vedere emoţional

Lucrul cel mai important de ştiut în privinţa capacităţii de învăţare a copilului este următorul: pentru ca un copil să fie capabil ***să înveţe bine la orice vârstă el trebuie să ajungă la nivelul emoţional de maturizare al acelui nivel de vârstă***. Pe măsură ce copilul creşte, capacitatea lui de a învăţa sporeşte din cauza mai multor factori, cel mai important fiind maturitatea emoţională. Cu cât un copil este mai matur din punct de vedere emoţional, cu atât este mai capabil să înveţe. Părinţii au cea mai

mare influenţă asupra dezvoltării emoţionale a copilului.

Asta nu înseamnă că toate problemele la învăţătură ar fi din vina părinţilor, pentru că sunt mulţi factori ce afectează capacitatea de a învăţa a copilului. Totuşi, dezvoltarea emoţională poate conta enorm în disponibilitatea copilului de a învăţa şi, în procesul respectiv, părinţii trebuie să intervină şi să ajute. Putem să declanşăm capacitatea de a învăţa a copilului asigurându-i un rezervor de iubire veşnic plin.

Pe măsură ce veţi folosi constant toate cele cinci limbaje de iubire – mângâierile fizice, cuvintele de încurajare, timpul acordat, darurile şi serviciile –, practic îi oferiţi copilului o formă de stimulare intelectuală extrem de eficientă. În primii ani în care probabil că încă nu ştiţi care este principalul limbaj de iubire al copilului dvs., adresaţi-vă în toate cele cinci limbaje. Procedând astfel, nu numai că satisfaceţi nevoia emoţională de iubire a copilului, dar îi şi furnizaţi stimulii fizici şi intelectuali necesari pentru a-şi dezvolta preocupările ce abia ies la iveală. Punând

accentul pe iubire, de fapt vă învăţaţi şi vă formaţi copilul.

Părinţii care nu-şi găsesc timp să abordeze toate cele cinci limbaje ale iubirii, ci doresc doar să satisfacă nevoia copilului de hrană şi de îmbrăcăminte, de adăpost şi de siguranţă furnizează un mediu care nu-i stimulează dezvoltarea intelectuală şi socială. Copilul se dezvoltă fizic, dar intelectual şi social este dezavantajat. Un copil care tânjeşte după iubirea şi acceptarea părinţilor va fi foarte puţin motivat să accepte dificultăţile de a învăţa în primii ani sau ulterior la şcoală. O relaţie caldă şi plină de afecţiune între părinte şi copil este baza dezvoltării unei păreri bune despre sine şi astfel a motivării pentru a învăţa.

Mulţi părinţi nu-şi dau seama că un copil poate să rămână în urmă şi din punct de vedere emoţional. Şi totuşi, el poate înregistra o asemenea rămânere în urmă, încât să nu o mai poată recupera niciodată. Asta e o mare tragedie! Maturizarea emoţională a copilului afectează totul – părerea despre sine, siguranţa emoţională, capacitatea de a se adapta la stres şi la

schimbare, abilitatea de a se socializa şi de a învăţa.

Poate că niciunde legătura dintre iubire şi învăţătură nu este mai clar demonstrată ca atunci când părinţii copilului se despart sau divorţează. Această ruptură traumatizantă distruge rezervorul de iubire al copilului şi îi subminează orice interes faţă de învăţătură. În locul iubirii, copilul simte adesea o stare de confuzie şi de teamă, niciuna dintre acestea nefiind favorabile învăţăturii. Un copil ai cărui părinţi au divorţat va arăta mai puţin interes faţă de învăţătură, mai ales în primele luni, până ce se vor lua măsuri de siguranţă şi va înţelege că este iubit, astfel reajungându-se la o oarecare ordine în universul său. Din păcate însă, unii copii nu-şi mai revin niciodată.

Ca părinţi, avem cea mai mare influenţă asupra existenţei copilului. Dacă sunteţi părinţi unici, prin folosirea limbajului de iubire al copilului, dvs. puteţi să refaceţi sentimentul lui de siguranţă (de ajutor va fi eventual şi fostul soţ sau fosta soţie, dispuşi să coopereze). Nu uitaţi, părinţi – pe lângă alţi câţiva adulţi importanţi, dvs. puteţi să păstraţi plin rezervorul de iubire al copilului, permiţându-i să

crească şi să se maturizeze aşa cum se cuvine. Acest rezervor plin de iubire îl va ajuta să atingă un anumit nivel emoţional, care, cu timpul, va conta foarte mult pentru următorul pas în ce priveşte învăţătura.

Părinţii implicaţi şi cei neimplicaţi

„Părinţii sunt veriga ce lipseşte pentru îmbunătăţirea învăţământului american", susţine unul dintre miniştrii învăţământului din SUA, Richard Riley[11].1 într-adevăr, un studiu făcut în 1996, în care a fost evaluată capacitatea de a citi a copiilor, arată că elevii ai căror părinţi au fost implicaţi în mod activ în viaţa lor şcolară au rezultate mult mai bune decât ceilalţi. Însă în ansamblu acest test nu a fost foarte încurajator la nivelul Statelor Unite. „Absolvenţii noştri de liceu sunt dintre cei mai puţin pregătiţi în această lume industrializată". Mai mult, „aceasta este o problemă ce ţine de atitudine şi de eforturile depuse, şi nu de capacitatea propriu-zisă a fiecăruia", declară Laurence Steinberg în ***Beyond the Classroom***:

---

11 Jennifer Braun, „Parents Make for Kids Who Read Better" („Părinţii contribuie la performanţele şcolare ale copiilor"), *Chattanooga Times*, 18 iunie 19%, A l|O.

Why School Reform Has Failed and What Parents Need to Do (Dincolo de sala de clasă: de ce reforma şcolară a dat greş şi ce ar trebui să facă părinţii) [12]

Steinberg, profesor de psihologie la Univei sitatea Temple, consideră că aceasta este de fapt o formă de protest a copiilor împotriva învăţăturii, dar şi a adulţilor, un fel de răzvrătire contra ideii de autoritate.

Implicare limitată

Studiul lui Steinberg, care a presupus un sondaj ce a inclus peste 20.000 de elevi, a ajuns la nişte concluzii uimitoare.

Două treimi dintre elevii de liceu nu vorbesc zilnic cu părinţii lor. Jumătate dintre ei spun că pot veni acasă şi cu note de opt sau chiar mai mici fără ca asta să-i deranjeze pe părinţi.

O treime susţin că părinţii lor „habar n-au" ce fac ei la şcoală.

O altă treime recunosc că-şi petrec ziua de şcoală

---

12 De Laurence Steinberg, B. Bradford Brown, Sanford M. Dornbusch, Simon & Shuster, New York, 1996, pp. 183-l84.

„făcând prostii”.

O altă concluzie dezarmantă provine şi din primul sondaj naţional în care părinţii şi adolescenţii au fost întrebaţi în acelaşi timp asupra punctului lor de vedere referitor la droguri. Sondajul din 1996 a arătat că două treimi dintre părinţii născuţi într-o perioadă demografică extrem de propice au luat marijuana ca adolescenţi şi se aşteaptă ca şi copiii lor să procedeze la fel, considerând că au o prea mică influenţă asupra lor pentru a-i opri[13]. Joseph Califano de la Centrul de Dependenţă şi Abuz de Droguri din cadrul Universităţii Columbia a comentat astfel atitudinea părinţilor: „Faptul că membrii generaţiei foarte numeroase sunt ambivalenţi şi atât de resemnaţi în raport cu drogurile pe care le-ar putea lua copiii lor este extrem de tulburător. Ei ar trebui să fie drastici.

În schimb, susţin că nu au ce să facă.”[14]

Aproape jumătate dintre părinţii care au

13 Lauran Neergaard, „Teens Expectcd to Try Drugs” („Ne aşteptăm ca adolescenţii să încerce drogurile”), *Chattanooga Times*, 10 septembrie 1996, A 1.
14 *Ibidem*.

participat la sondaj au spus că se aşteaptă ca şi copiii lor să încerce droguri.

Ne întrebăm dacă aceşti părinţi sunt conştienţi de faptul că aceste droguri pot afecta negativ capacitatea de a învăţa a copiilor lor. Unul dintre efectele drogurilor este încetinirea procesului de maturizare a copiilor. Acest lucru include şi mutilarea sau încetinirea dezvoltării din punct de vedere emoţional, intelectual şi social. În mare măsură, numărul adolescenţilor care se droghează creşte tot mai mult din cauza apatiei părinţilor. Între 1992 şi 1995, acest număr a crescut cu 78%, conform Departamentului American de Sănătate[15].

Părinţii care cred că nu este nimic de făcut ar trebui să înţeleagă că influenţa pe care ar putea-o avea asupra vieţii copiilor lor acest fapt este considerabilă.

Asemenea atitudini şi comportamente antiautoritare sunt cauzate de două lucruri: rezervoarele goale de iubire şi o lipsă de pregătire în

15 Tim Friend, „Teen Use of Drugs Rises 78%” („Consumul de droguri la adolescenţi a crescut cu 78%”), *USA Today*, 20 august 1996, A 1.

privinţa depăşirii cu maturitate a momentelor de mânie. Sigur că ele influenţează în capacitatea copilului de a învăţa. Cea mai neplăcută problemă comportamentală care afectează capacitatea de a învăţa este însuşi comportamentul pasiv-agresiv. Această hotărâre inconştientă de a face exact contrariul faţă de ceea ce se aşteaptă de la el va duce în mod subconştient dar nu mai puţin voit la rezultate proaste la şcoală.

Ca părinţi, trebuie să menţinem plin rezervorul de iubire al copiilor şi să-i învăţăm cum să-şi depăşească mânia. Atunci când le oferim copiilor ceea ce le trebuie ca iubire şi formare, avem tot dreptul să ne aşteptăm să reuşească în viaţă. Multe studii arată că implicarea părinţilor îmbunătăţeşte capacitatea copilului de a învăţa şi influenţează în mod direct rezultatele de la şcoală, dar şi din alte domenii ale existenţei lui.

Implicarea tatălui

Tot mai multă atenţie se dă rolului tatălui în dezvoltarea copiilor. Un studiu asupra copiilor de unsprezece ani a arătat că pe măsură ce taţii acordă o

mai mare atenţie copiilor, delincventa în comportament scade, iar nivelul educaţional al copiilor creşte. Atunci când copiii sunt acuzaţi de comportamente care presupun delincventă, de obicei taţii sunt adevăraţii delincvenţi în relaţia cu copiii lor.

Un studiu efectuat asupra a 584 de familii a început atunci când copiii aveau între şapte şi unsprezece ani şi s-a terminat când ei au împlinit între optsprezece şi douăzeci şi doi de ani.

Studiul făcut de sociologul Kathleen M. Harris de la Universitatea din Carolina de Nord a constatat că cu cât îşi petreceau mai mult timp cu taţii, copiii aveau mai multe şanse să-şi completeze studiile. De asemenea, cu cât legătura emoţională dintre copii şi tată era mai puternică, cu atât scădea posibilitatea de a se ajunge la un comportament ce presupune delincventă.[16]

Ca părinţi preocupaţi să oferiţi copiilor dvs. iubirea de care au nevoie, trebuie să vă asiguraţi că

16 Marilyn Elias, „Teens Do Better When Dads Are More Involved” („Adolescenţii au rezultate mai bune cînd tatăl se implică în educaţia lor”), *USA Today*, 22 august 1996, Dl.

petreceţi timpul necesar pentru a le umple rezervorul cu iubire prin intermediul celor cinci limbaje ale iubirii. Dvs. sunteţi cheia capacităţii de a învăţa şi de a reuşi în toate direcţiile a copiilor. Aveţi un mare avantaj faţă de ceilalţi din afara familiei – vă cunoaşteţi şi vă înţelegeţi copiii, creând mediul necesar acasă, unde le puteţi satisface nevoile.

Cum poate fi ajutat un copil neliniştit

Un copil care se descurcă bine din punct de vedere emoţional va demonstra capacitatea de concentrare, motivaţia şi energia necesare spre a-şi utiliza la maximum potenţialul.

Prin contrast, dacă este neliniştit sau melancolic sau se simte neiubit, probabil că va avea probleme cu concentrarea şi cu atenţia, scăzându-i totodată energia. Va fi mult mai greu să reţină ce are de învăţat şi să-şi îndeplinească misiunea aşa cum se cuvine. Studiul îi poate părea neinteresant; va avea tendinţa să îl preocupe propria persoană şi nevoile emoţionale, astfel având de suferit capacitatea sa de a învăţa.

Dacă această nelinişte persistă, ea va deveni şi mai evidentă atunci când copilul va avea o nouă

experienţă legată de învăţătură, respectiv una care presupune o schimbare majoră sau o dificultate sporită în conţinut. O asemenea nelinişte în legătură cu învăţătura apare adesea la copiii care trec din clasa a patra într-a cincea. Acest pas presupune de obicei o schimbare în conţinut şi în metodele de predare. Principala diferenţă este trecerea de la o gândire şi o învăţătură concretă la una abstractă. Învăţătura concretă se referă la fapte simple:

Baltimore este în statul Maryland. Gândirea abstractă este simbolică: cuvintele şi expresiile reprezintă idei şi concepte.

Trecerea de la gândirea concretă la cea abstractă este un pas uriaş şi nu toţi copiii îl pot face în acelaşi timp.

Când un copil nu reuşeşte să facă acest pas cu uşurinţă, el are de suferit din multe motive. Nu poate înţelege în totalitate conţinutul lecţiilor, îşi dă seama că rămâne în urmă şi asta îi dăunează în privinţa părerii de sine, pentru că se simte inferior în raport cu colegii săi. Dacă situaţia nu este corectată rapid, copilul va ajunge la depresie, la o şi mai mare

anxietate şi se va simţi un ratat din toate punctele de vedere. Pentru că trecerea la clasa a cincea reprezintă una dintre perioadele cele mai critice la nivelul învăţării ea trebuie urmărită atent de către părinţi.

Ceea ce va conta pentru copiii dvs. în acest moment de criză sau în altele este tocmai maturitatea emoţională. Prin maturitate emoţională înţelegem ***capacitatea de a-şi stăpâni anxietatea, de a face faţă stresului şi de a-şi menţine echilibrul în perioadele de schimbare***. Cu cât copiii reuşesc mai bine acest lucru cu atât vor învăţa mai bine. Cea mai bună cale de a-i ajuta să se maturizeze din punct de vedere emoţional şi să-şi menţină un bun nivel motivaţional pentru vârsta respectivă este tocmai păstrarea unui rezervor de iubire plin.

Un semn de nelinişte la copii este incapacitatea de a privi în ochi cu uşurinţă. Un copil foarte stresat va avea probleme în a-i aborda pe ceilalţi, fie că este vorba de adulţi sau de semenii săi. Copilul lipsit de căld. ura emoţională necesară va avea dificultăţi de comunicare de orice tip. Învăţarea de rutină va fi şi ea afectată de această tensiune şi de acest stres.

Unii dintre aceşti copii au fost ajutaţi printr-o atenţie specială acordată de către profesori, inclusiv prin privirea directă şi prin atingerea fizică. Pe măsură ce nevoile emoţionale le sunt satisfăcute, temerile şi neliniştile scad, sporind senzaţia de încredere şi siguranţă. Atunci sunt capabili să înveţe. Sigur că este preferabil ca aceste nevoi să fie satisfăcute acasă, de nişte părinţi iubitori.

Cum vă puteţi motiva copiii

Adesea, părinţii pun următoarea întrebare: „Cum îmi pot motiva copilul?” îl putem motiva numai după ce îi umplem rezervorul de iubire şi îl învăţăm să-şi stăpânească mânia. Ratarea acestor două deziderate esenţiale face aproape imposibilă motivarea copiilor (veţi afla mai multe despre mânie şi despre comportamentul pasiv-agresiv în următorul capitol).

Este extrem de greu să motivezi un copil dacă nu se simte mai întâi iubit şi ocrotit cu adevărat. Motivul decurge din faptul că el are nevoie să se identifice cu părinţii lui şi să dorească să le asculte sfaturile. Dacă respectivul copil are un rezervor de iubire gol se va ajunge la un comportament pasiv-agresiv, ceea ce

duce la încăpăţânarea de a face exact contrariul în raport cu ceea ce vor părinţii.

Cheia motivării copilului este de a-l face să-şi asume răspunderea propriului comportament. Un copil care nu va vrea sau nu va putea să-şi asume această răspundere nu va putea fi motivat. Copilul care-şi asumă răspunderea este motivat.

Încurajarea preocupărilor copilului dumneavoastră

Vă puteţi ajuta copilul să-şi asume răspunderea (şi, ca urmare, să fie motivat) în două feluri. În primul rând, observând cu răbdare ce anume îl atrage pe copil; adică ce îl bucură, ce apreciază, ce-i place să facă. Apoi, îl puteţi încuraja în această direcţie. Dacă îl preocupă studiul muzicii, îl puteţi încuraja.

Totul este însă să-l lăsaţi pe copil să aibă iniţiativa în această direcţie. Când părinţii preiau ei iniţiativa, convingându-l pe copil să ia lecţii de muzică, rezultatele sunt rareori pozitive.

Permiteţi-i copilului dumneavoastră să-şi asume răspunderea

O a doua modalitate de a vă ajuta copilul să fie

motivat este să vă amintiţi: dvs. şi copilul nu vă puteţi asuma răspunderea pentru acelaşi lucru în acelaşi timp. Dacă aşteptaţi şi îi permiteţi copilului să preia iniţiativa, atunci el va putea fi motivat pentru că i-aţi permis să-şi asume răspunderea. Dacă dvs. luaţi iniţiativa şi încercaţi să-l convingeţi să facă un anumit lucru, vă asumaţi şi răspunderea. Rareori un copil este motivat atunci când trăieşte o asemenea situaţie.

Să aplicăm acest sistem la temele de acasă şi la note. Majoritatea copiilor trec prin perioade în care temele devin o problemă. Acest lucru este valabil în special atunci când apare comportamentul pasiv-agresiv. Şi nu uitaţi: parte din acest comportament pasiv-agresiv este normal la cei de treisprezece până la cincisprezece ani.

Comportamentul pasiv-agresiv este adesea sufocant; ţinteşte în ceea ce supără mai tare pe părinţi. În majoritatea caselor, există o mare preocupare. pentru notele de la şcoală. Asta înseamnă că respectivul copil va folosi comportamentul pasiv-agresiv direct proporţional cu accentul pe care îl pun părinţii pe note şi teme. Cu cât părinţii dau mai multă

importanţă şcolii, cu atât copilul are tendinţa să se răzvrătească. Şi nu uitaţi: ***cu cât părintele îşi asumă o mai mare răspundere în privinţa lecţiilor***, ***cu atât copilul nu şi-o va mai asuma***. Şi cu cât copilul îşi asumă o mai mică răspundere în privinţa temelor, cu atât va fi mai puţin motivat.

Dacă doriţi ca el să-şi asume răspunderea şi să fie foarte motivat, trebuie să înţelegeţi că temele intră în atribuţiile copilului şi nu ale dvs. Cum puteţi reuşi asta? Daţi-i de înţeles copilului că îl ajutaţi cu plăcere la lecţii dacă vă roagă. Cum însă vreţi să-şi asume răspunderea muncii depuse chiar şi când vă cere ajutorul, nu trebuie să faceţi singuri treaba, ci să-l lăsaţi pe el să se descurce.

De exemplu, să zicem că fiul dvs. are o problemă la matematică. Nu trebuie să-i rezolvaţi problema, în schimb vă puteţi uita în manualul de matematică şi îi puteţi arăta explicaţiile şi ce tip de problemă e. După care îl lăsaţi să-şi asume răspunderea şi să o rezolve singur. În final, asta îl va învăţa să-şi asume o mai mare răspundere. Dacă dvs. consideraţi că profesorul nu a explicat cum trebuie ideea respectivă, ar trebui

să-i sugeraţi copilului să-l roage pe acesta să-l ajute a doua zi.

Evident, vor exista şi momente în care trebuie să clarificaţi anumite lucruri confuze sau să-i furnizaţi informaţii suplimentare copilului. Acest lucru e perfect atâta vreme cât nu vă asumaţi răspunderea pe care ar trebui să şi-o asume el.

Dacă vă daţi seama că sunteţi foarte implicat în lecţiile copilului, încercaţi să-i transferaţi gradual răspunderea. Veţi constata o scădere temporară a notelor, dar capacitatea lui de a-şi asuma răspunderea şi de a deveni independent merită acest regres. Abordând astfel situaţia, copilul va avea nevoie de mai puţin ajutor, odată cu trecerea timpului. Puteţi petrece mai multă vreme împreună explorând alte subiecte de mare interes pentru amândoi şi care nu sunt incluse în programa şcolară.

Ajutarea copilului în scopul unei mai bune motivări îi va permite să preia iniţiativa şi să-şi asume răspunderea propriului comportament, ceea ce până în acest moment părea doar un secret bine ascuns. Majoritatea copiilor se află în situaţia în care unul

dintre părinţi sau dintre profesori preia iniţiativa şi apoi îşi asumă răspunderea pentru ceea ce învaţă.

Adulţii fac asta pentru că le pasă de viitorul copiilor şi cred în mod greşit că dacă vor avea o mai mare iniţiativă şi-şi vor asuma răspunderea, înseamnă că vor face mai mult pentru copii. Şi totuşi, aceasta este o greşeală gravă.

Folosirea limbajului de iubire al copilului dumneavoastră

Copiii vor atinge un nivel maxim de motivare şi de reuşită şcolară atunci când se vor simţi în siguranţă şi iubiţi cu adevărat. Dacă veţi înţelege care este principalul limbaj de iubire al copiilor dvs. veţi reuşi să sporiţi experienţa lor zilnică, adresându-vă în acest limbaj atunci când pleacă la şcoală dimineaţa sau când se întorc după-amiaza. Acestea sunt două momente importante în viaţa copiilor care merg la şcoală: să fie satisfăcuţi emoţional de către părinţii lor la plecare şi la întoarcerea acasă, astfel creându-li-se senzaţia de siguranţă şi de curaj de a înfrunta problemele ce se ivesc peste zi.

Leigh Ann are nouă ani. După ce mama ei a aflat

care sunt cele cinci limbaje ale iubirii, a făcut nişte modificări în rutina zilnică. „Nici nu-mi vine să cred cât de mult contează toate acestea în viaţa lui Leigh Ann”, ne-a spus ea ulterior. „Chiar după ce am auzit despre ideea de limbaj al iubirii şi am descoperit că limbajul lui Leigh Ann sunt serviciile, n-am crezut niciodată că aplicând acest concept o să fie de atât de mare folos la şcoală. Apoi însă o prietenă ne-a povestit că şi ea se adresează fetiţei ei în limbajul propriu acesteia, înainte ca fetiţa să plece la şcoală şi când se întoarce după-amiaza acasă.

Am hotărât să încerc acest sistem şi rezultatele au fost aproape imediate.

Dimineţile în casa noastră au fost dintotdeauna cam haotice; soţul meu pleacă la ora 7: 00. Autobuzul lui Leigh Ann vine la 7: 30, iar eu plec la 7: 50 la slujba mea cu jumătate de normă. Fiecare ne vedem de treaba noastră şi singura legătură concretă dintre noi se stabilea în momentul în care ne spuneam la revedere când ieşeam din casă”.

Ştiind că Leigh Ann preţuieşte serviciile, această mamă a întrebat-o: „Spune ce anume ai vrea să fac

pentru tine dimineaţa pentru ca viaţa să-ţi pară mai simplă şi mai plăcută?”

„Mamă, cel mai grozav lucru pe care l-ai putea face pentru mine ar fi să-mi pregăteşti micul dejun. E atât de complicat să îţi iei castronaşul, lingura, cerealele, laptele şi banana!

Dacă le-ai pune pe toate pe masă şi eu doar m-aş aşeza să mănânc, ar fi minunat”. Mama lui Leigh Ann a fost surprinsă de această rugăminte, dar a încuviinţat-o şi a doua zi dimineaţă micul dejun o aştepta.

„Imediat mi-am dat seama ce mult contează pentru că am perceput o schimbare în atitudinea sa dis-de-dimineaţă.

Aproape că începuse să spună zilnic mulţumesc. Iar când pleca la şcoală părea mai bine dispusă.

Trei zile mai târziu am găsit un serviciu pe care i-l puteam face şi după-amiaza, când se întorcea acasă. În prima zi, i-am făcut prăjituri. Când a venit şi şi-a lăsat cărţile şi caietele, i-am spus: «Leigh Ann, ţi-am făcut nişte prăjituri. Nu vrei să te odihneşti puţin şi să mănânci câteva?» I-am turnat un pahar cu lapte şi ne-

am aşezat să stăm de vorbă despre ce a făcut la şcoală. A doua zi după-amiază, i-am tivit o fustă pe care mă rugase mai demult să i-o aranjez. Când a venit, i-am spus:

«Ţi-am tivit fusta azi, iubito. Probeaz-o să vedem dacă îţi convine lungimea.» Ea mi-a răspuns: «Mulţumesc, mamă…

Şi îţi mulţumesc şi că mi-ai tivit fusta.»

Am ascultat cu mai mare atenţie rugăminţile făcute de Leigh Ann şi le-am notat pe toate într-un carneţel, ştiind că vor constitui nişte indicii asupra felului în care îmi puteam exprima iubirea faţă de ea. Gustarea a devenit serviciul ei preferat, pentru că stăteam împreună mai multe după-amiezi pe săptămână.

Toate acestea au început acum patru luni. Cea mai mare diferenţă am constatat-o atunci când am discutat despre şcoală, comentariile ei în această direcţie fiind mai pozitive ca mai înainte. Cred că îi place mai mult şi este mai motivată. De asemenea, simt că relaţia noastră e mai apropiată”.

Dacă principalul limbaj de iubire al lui Leigh Ann

ar fi fost mângâierile fizice, atunci o îmbrăţişare şi un sărut sincere la plecarea cu autobuzul spre şcoală în fiecare dimineaţă şi nişte braţe larg deschise la întoarcerea acasă după-amiaza ar fi fost ideale pentru a satisface acest scop emoţional. Sigur că s-ar fi bucurat şi de prăjiturele şi de lapte.

Chiar dacă nu puteţi fi acasă când copiii se întorc de la şcoală, măcar exprimaţi-vă sincer iubirea când intraţi pe uşă.

Dacă la plecarea de dimineaţă şi la revenirea de seară veţi folosi principalul limbaj de iubire al copiilor dvs., înseamnă că veţi face o faptă importantă în ziua respectivă. Acest lucru poate avea un impact pozitiv asupra motivării lor de a învăţa.

Capitolul zece

Mânia şi iubirea

Mânia şi iubirea. Aceste două sentimente sunt mai strâns legate decât ne place nouă să recunoaştem. Ne mâniem pe cei pe care îi iubim şi probabil că veţi constata cu surprindere că există un capitol despre mânie într-o carte despre iubire. Dar adevărul este că deseori simţim mânie şi iubire în

acelaşi timp.

Mânia este emoţia care creează cele mai multe probleme în viaţa de familie. Poate duce la conflicte conjugale şi la maltratări verbale sau fizice ale copiilor. La rădăcina celor mai multe probleme ale societăţii stă nestăpânirea mâniei. Totuşi, trebuie să ne dăm seama că mânia poate avea un rol pozitiv în vieţile noastre şi în creşterea copiilor. Nu orice mânie este rea. Te poţi mânia şi pentru că vrei să se facă dreptate şi ţii la binele cuiva (inclusiv la copil). Cel mai important şi util scop al mâniei este să ne motiveze pentru a îndrepta lucrurile şi a corecta relele. Astfel, mamele furioase au organizat ceea ce se cheamă MADD, Mothers Against Drunk Drivers (Mamele împotriva Şoferilor Beţivi), pentru a încerca să oprească acest flagel de pe şosele. Organizaţia lor s-a format după ce una dintre femei, în urma morţii copilului său cauzate de un şofer în stare de ebrietate avansată, şi-a canalizat mânia în mod pozitiv, luptându-se pentru elaborarea unor legi mai aspre contra şoferilor care au băut şi s-au urcat la volan.

Totuşi, cel mai adesea mânia mai degrabă

produce probleme decât le rezolvă. Ca emoţie, mânia nu apare întotdeauna din motive corecte. Ea devine adesea iraţională şi nu reuşim să o mai controlăm; ne controlează ea pe noi. Când ne aprindem de mânie, nu mai ţinem cont de logică, lucrurile apucând-o pe o cale distrugătoare, care practic înrăutăţeşte şi mai tare situaţia. De asemenea, nu întotdeauna judecăm aşa cum s-ar cuveni ce e drept pentru noi şi pentru alţii; sau încercăm să corectăm relele în mod egoist.

O ameninţare pentru binele copilului dumneavoastră

Mânia este o emoţie foarte puţin înţeleasă – adică ce anume simţim, cum o exprimăm şi cum putem schimba felul în care ne abordăm frustrările. Dacă noi, ca părinţi, nu ştim exact ce înseamnă mânia şi în ce fel să o stăpânim cum se cuvine, nu vom reuşi să-i învăţăm pe copiii noştri ce au de făcut când sunt mânioşi. Da, ***când***, pentru că noi toţi – părinţi şi copii – ne mâniem zilnic.

Poate că vă va surprinde să constataţi că principala ameninţare în viaţa copilului dvs. este propria lui mânie. Dacă respectivul copil nu ştie să se

stăpânească bine, acest lucru îi va dăuna sau chiar îl va distruge. Proasta gestionare a mâniei este în strânsă legătură cu toate problemele prezente şi viitoare ale copilului – de la notele mici la relaţiile interumane proaste şi până la o posibilă sinucidere. Este imperios necesar să faceţi tot posibilul să vă salvaţi copilul acum şi în viitor.

Totuşi, vestea cea bună este că dacă el va învăţa să-şi stăpânească bine mânia, va avea un mare avantaj în viaţă. Majoritatea problemelor vor fi evitate şi copilul va fi capabil să folosească mânia în avantajul său şi nu împotriva sa.

Adulţii şi mânia

E la fel de important ca şi noi, părinţii, să ne stăpânim propria mânie atunci când reacţionăm în raport cu copiii. Puţini sunt adulţii care ştiu să-şi stăpânească cum trebuie mânia.

Unul dintre motive este că, în general, mânia se exprimă în subconştient, deci dincolo de nivelul nostru de conştientizare. Un altul este că puţini adulţi au trecut cu adevărat de la metodele imature la cele mature de abordare a mâniei. Acest lucru afectează

felul în care reacţionăm faţă de partenerul de viaţă şi faţă de copii. Iată cum reacţionează în momentele de mânie familia Jackson.

După o zi de lucru, obositul Jeff Jackson se uită la televizor în birou. Obosita Ellen spală vasele. Niciunul nu este prea mulţumit de celălalt. Vine copilul şi îi cere mămicii câteva prăjiturele. Ea n-are chef să-i dea prăjituri şi îi spune:

„N-ai terminat de mâncat ce trebuia, aşa încât nu-ţi dau altceva”. Simţind că este o cauză pierdută, copilul se duce în birou, unde este un borcan cu bomboane. Tata întreabă: „Ce faci? N-ai auzit ce a spus maică-ta? Fără bomboane!”

Copilul pleacă din cameră, dar se întoarce peste cinci minute cu mingea de baschet. „Pot să mă duc la Bobby?”

„Nu, nu poţi să te duci la Bobby”, răspunde tatăl cu asprime în glas. „Nu ţi-ai terminat lecţiile. Şi nu mai bate mingea aia!”

Copilul îşi ia mingea şi pleacă. După cinci minute se întoarce iar, de data aceasta bătând mingea în bucătărie. „Mamă, am nevoie de manual ca să-mi

termin lecţiile şi nu mi l-am adus acasă pe al meu. În schimb, Bobby îl are pe al lui.

Pot să mă duc să-l împrumut de la el ***V*** Exact în acest moment, mingea de baschet se izbeşte de masă şi nimereşte într-o ceaşcă, pe care o aruncă pe jos.

Auzind asta, Jefi se scoală de pe canapea şi se duce repede în bucătărie. „Ţi-am spus să nu mai baţi mingea în casă!” îl înşfacă pe copil de mână şi îl târăşte până în birou, unde începe să-l croiască la fund zbierând: „De câte ori nu ţi-am zis! Trebuie să înveţi odată să mă asculţi!” Ellen este în bucătărie şi plânge. Ea strigă: „Termină! Termină! O să-l omori!” Când Jefi se opreşte, copilul fuge repede la el în cameră plângând.

Tatăl se aruncă din nou pe canapea şi se holbează la televizor.

Mama se duce în dormitor şi plânge. Mânia acestei familii nu are un scop constructiv.

Multe emoţii s-au aprins în această casă şi toată lumea devine mânioasă. Mama se înfurie pe tată că nu o ajută la vase, tatăl e mânios pe copil că nu respectă regulile în privinţa bătutului mingii în casă, iar copilul

e cel mai supărat, pentru că sistemul de corecţie a fost mult prea aspru în raport cu fapta.

Şi mama e supărată pentru cum a reacţionat soţul ei.

Nimic nu se rezolvă. Totul este mult mai rău decât înainte.

Rămâne de văzut însă ce va face copilul cu mânia acumulată.

Chiar dacă aparent s-a împăcat cu gândul şi acţionează ca şi cum totul ar fi în regulă, în cele din urmă mânia va reapărea cu siguranţă sub o formă sau alta în comportamentul său.

Şi acum, să ne imaginăm această scenă, în care se reacţionează altfel faţă de mânie. După-amiaza destul de devreme, Ellen lasă vasele, se duce şi se aşază pe canapea lângă Jeff, adresându-i-se în principalul său limbaj de iubire şi apoi spunându-i: „Am o problemă. Sunt foarte supărată acum, dar nu-ţi face griji. N-am să mă descarc pe tine. Dar am nevoie de ajutorul tău ca să rezolv ceva. Este oare momentul să vorbim sau vrei să aşteptăm până se termină emisiunea la care te uiţi?” Apoi se întoarce în

bucătărie sau se duce în altă parte şi citeşte o carte o vreme.

Când în sfârşit vorbesc Ellen îi împărtăşeşte cu calm ideea că i se pare inechitabil faptul că el n-o ajută la curăţenie, mai ales de când munceşte şi ea cu program întreg, şi apoi trebuie să vină să pregătească masa. Ea îi spune că se aşteaptă la mai mult din partea lui şi îl roagă să-i intre în obicei să o ajute pe viitor.

Dacă Ellen şi Jeff ar fi avut această discuţie, rugămintea copilului de a i se da o prăjiturică ar fi avut alt răspuns. Când el ar fi bătut pentru a doua oară mingea prin bucătărie, tatăl ar fi putut să vină şi să-i ia mingea din mână, adresându-i-se în principalul limbaj de iubire al copilului, explicându-i că trebuie să-l asculte şi informându-l că mingea va fi încuiată pentru următoarele două zile în portbagajul maşinii tăticului.

După care din nou ar fi putut să se exprime în principalul limbaj de iubire al copilului. Situaţia ar fi fost total diferită în căminul respectiv.

Părinţii care nu au învăţat să-şi stăpânească

mânia nu vor reuşi să-i înveţe acest lucru nici pe copiii lor. Şi totuşi această pregătire este absolut esenţială pentru binele copilului şi al societăţii. Dacă nu aţi învăţat niciodată să vă stăpâniţi propria mânie, vă implorăm să căutaţi sprijin în această direcţie, pentru a fi în stare să vă învăţaţi copiii prin puterea exemplului şi a cuvântului să-şi stăpânească cât mai bine mânia.

Formarea caracterului

Felul în care copilul învaţă să-şi stăpânească mânia va influenţa în mare măsură dezvoltarea sa ca persoană integră – unul dintre cele mai importante aspecte ale caracterului său.

Învăţaţi-vă copilul să-şi stăpânească aşa cum trebuie mânia şi atunci veţi reuşi să îi formaţi un caracter frumos, puternic şi integru. Totuşi, dacă acel copil nu este învăţat să-şi stăpânească mânia cu maturitate, vor exista permanent urme de imaturitate în caracterul său, adică în sistemul personal de valori, etic şi moral. O asemenea imaturitate se va manifesta dintr-o lipsă de integritate.

Această lipsă va afecta grav dezvoltarea

spirituală a copilului; cu cât copilul este mai puţin capabil să-şi stăpânească mânia, cu atât atitudinea sa va fi mai potrivnică în raport cu autoritatea, inclusiv cu Dumnezeu. O abordare imatură a mâniei este principalul motiv pentru care copilul va respinge valorile spirituale ale părintelui său. Totuşi, vestea cea bună este că atunci când noi, părinţii, ne facem datoria şi ne învăţăm copiii să-şi stăpânească mânia, vom avea ocazia să constatăm că ei vor reuşi să prospere în viaţă. Trebuie să înţelegem că mânia în sine este o reacţie umană firească. Ea nu este nici bună, nici rea. Problema nu este mânia, ci felul în care este stăpânită. Ea poate avea şi rezultate benefice, dacă ne energizează şi ne motivează să acţionăm când altfel am sta deoparte.

Ne amintim de Jill, o fată de paisprezece ani, timidă, care se temea cumplit de orice formă de confruntare sau conflict. Ei îi plăcea să mulţumească pe toată lumea şi se străduia mai ales la ora de istorie, când profesorul îşi luase obiceiul să distrugă toate religiile, în special pe cea creştină. Deseori îi ridiculiza pe creştinii celebri pe care Jillâi admira.

Fiind creştină, Jill s-a simţit la început derutată de poziţia profesorului şi ulterior a început chiar să-şi pună la îndoială credinţa.

Apoi, cam pe la jumătatea anului, profesorul a făcut o remarcă foarte usturătoare despre „copiii predicatorilor”. Una dintre prietenele lui Jill era fiica unui pastor şi asta a mâniat-o pe Jill. De fapt, chiar a înfuriat-o rău de tot. În seara aceea, a sunat la alţi câţiva copii creştini din clasă şi a pus la cale un plan la care cu toţii au fost de acord să participe. De îndată ce profesorul şi-a reluat remarcile nesuferite, elevii au început să vorbească tare, dar în mod respectuos. I-au dat de înţeles că aceste comentarii îi jigneau. Prima lui reacţie a fost să-i ridiculizeze pe aceşti tineri, dar curând şi-a dat seama că e de-a dreptul ridicol şi a schimbat subiectul. În tot restul anului nu a mai făcut niciun fel de remarci nelalocul lor despre credinţă. Jill şi-a folosit mânia în mod constructiv, pentru a-şi educa profesorul şi a-şi apăra libertatea personală.

Cum pot fi ajutaţi copiii să depăşească reacţiile pasiv-agresive

Din păcate, majoritatea oamenilor nu reuşesc să-

şi folosească mânia atât de bine ca Jill. O modalitate des întâlnită şi mai distructivă de a trata mânia este ceea ce se numeşte comportamentul pasiv-agresiv. Comportamentul pasiv-agresiv este o exprimare a mâniei care se răzbună indirect sau „pasiv” pe o persoană sau pe un grup. Este de fapt o determinare subconştientă de a face exact contrariul în raport cu ceea ce doresc figurile autorităţii. O figură autoritară poate fi părintele, profesorul, preotul, şeful, poliţistul, legea, normele sociale – sau orice persoană ori sistem de valori ce reprezintă autoritatea. Desigur că pentru un copil sau un adolescent principala figură autoritară o reprezintă părinţii.

Chuck, cincisprezece ani, este deştept, nu are probleme cu învăţătura şi este capabil să ia note mari. Aproape întotdeauna vine cu manualele acasă şi-şi face lecţiile până noaptea. Dar este furios pe părinţii lui şi de asta vine cu note mult mai mici decât ar fi în stare. Părinţii se simt frustraţi, comportamentul său este o tipică reacţie pasiv-agresivă.

Recunoaşterea comportamentului pasiv-agresiv

Există mai multe modalităţi prin care părinţii îşi pot da seama dacă au de-a face cu un comportament pasiv-agresiv, iar o identificare corectă este importantă, având în vedere că există multe alte motive în privinţa problemelor de comportament. Mai întâi, comportamentul pasiv-agresiv nu are nicio logică. Acest lucru era perfect valabil şi în cazul lui Chuck – cu capacitatea lui de a învăţa era greu de înţeles de ce lua note mici.

În al doilea rând, poate fi bănuit un comportament pasivagresiv atunci când nimic din ceea ce faceţi nu corectează comportamentul respectiv. Scopul comportamentului pasivagresiv este să se opună figurii autoritare, indiferent care ar fi reacţia acesteia. Indiferent ce au făcut părinţii sau profesorii lui Chuck, el nu şi-a îmbunătăţit notele. Deşi ei l-au ajutat la lecţii, i-au promis o răsplată dacă-şi îndreaptă notele sau au încercat chiar să-l pedepsească. Orice nouă metodă părea să îmbunătăţească situaţia pe termen foarte scurt, dar pe termen lung nu funcţiona nimic. Acesta este motivul pentru care comportamentul pasiv-agresiv este atât

de greu de abordat, în subconştient, Chuck avea grijă ca nimic să nu meargă cum trebuie, având în vedere că scopul său principal era să facă în ciudă figurii care reprezintă autoritatea.

În al treilea rând, chiar dacă scopul comportamentului său era să creeze o stare de frustrare figurii autoritare, tocmai persoana care acţionează astfel este cea care are de pierdut în final; viitorul şi relaţiile sale interpersonale vor fi grav afectate.

Comportamentul pasiv-agresiv în timpul vârstei adolescente de mijloc

Există doar o singură perioadă în viaţă când comportamentul pasiv-agresiv este normal: la începutul adolescenţei, când copilul are treisprezece până la cincisprezece ani. Atunci se poate considera ca fiind ceva normal doar dacă nu dăunează nimănui. Este absolut esenţial ca respectivul copil să înveţe cum să-şi stăpânească mânia cu maturitate şi să iasă din această stare pasiv-agresivă. Dacă nu reuşeşte, acest comportament va deveni o stare permanentă în caracterul şi personalitatea sa, pentru tot restul vieţii,

abordându-şi în mod similar şefii, partenerul de viaţă, copiii şi prietenii.

Când noi, părinţii, eram mici – „cu secole în urmă”, cum ne-ar spune copiii noştri –, capacitatea de a aborda acest comportament era limitată. În mediul rural, un adolescent ar fi putut să urce vaca fermierului Brown pe acoperişul hambarului sau ar fi putut să-i întoarcă cu susul în jos latrina din curte. La oraş, unii băieţi se organizau în bande ca să desfacă în bucăţi o maşinuţă Volkswagen şi apoi să o refacă în dormitorul proprietarului. Actualmente, adolescenţii au mult mai multe opţiuni pentru comportamentul pasiv-agresiv şi numeroase dintre ele sunt foarte periculoase: drogurile, violenţa, fumatul, delictul de orice fel, relaţiile sexuale care duc la boli venerice sau la sarcină, eşecurile şcolare şi sinuciderea.

Adesea, când adolescenţii ies din această fază au fost aduse deja daune serioase vieţii personale.

Ca părinţi, trebuie să distingem între comportamentul pasiv-agresiv inofensiv şi cel anormal şi dăunător. De exemplu, faptul că îmbracă în hârtie igienică arborii din grădină sau chiar curţi întregi este

o supapă firească de depăşire a stării pasiv-agresive a adolescenţei. O cameră în dezordine poate fi un lucru destul de grav, dar nu dăunător. De asemenea, activităţile sportive solicitante pot să-i ajute pe adolescenţi să-şi satisfacă dorinţa de palpitant şi primejdios. Copiii pot fi ajutaţi să depăşească această fază dacă sunt îndemnaţi să facă alpinism, să urce cu coarda, să meargă pe distanţe mari cu bicicleta şi să participe la sporturi individuale sau de echipă.

Atunci când veţi încerca să vă ajutaţi copiii adolescenţi să depăşească această fază, nu uitaţi că obiectivul dvs. este să-i învăţaţi să-şi stăpânească mânia înainte să ajungă la şaptesprezece ani. Ei nu pot ieşi din starea pasiv-agresivă decât dacă deprind un alt tip de comportament mai matur şi mai acceptabil cu care să-l înlocuiască pe cel iniţial.

Cum foarte mulţi oameni nu reuşesc să depăşească niciodată această fază, ea poate fi detectată adesea la adulţi, care continuă să aibă un comportament pasiv-agresiv. Majoritatea oamenilor nu înţeleg mânia sau felul în care poate fi stăpânită.

Mulţi părinţi au făcut greşeala fatală de a crede

că mânia este ceva greşit şi copiii trebuie aspru pedepsiţi. Această abordare nu funcţionează. Ea nu-i învaţă pe copii cum să-şi stăpânească mânia în mod constructiv; ca urmare, ei tot nu ştiu să se poarte nici la vârsta adultă, ca de altfel nici părinţii lor. Comportamentul pasiv-agresiv este cauza principală pentru care apar eşecurile la facultate. Este motivul cel mai des întâlnit atunci când apar problemele cu şefii, dar se foloseşte şi împotriva partenerilor de viaţă în timpul conflictelor conjugale.

Cum comportamentul pasiv-agresiv este o resursă ascunsă a celor mai cumplite probleme de viaţă, noi, ca părinţi, trebuie să ne formăm copiii şi adolescenţii în aşa fel încât să-şi stăpânească aşa cum trebuie mânia. Nu-i putem disciplina fără să ţinem seama de persoana lor.

Învăţarea din vreme a reacţiei corecte

Sigur că nu puteţi aştepta până la vârsta adolescenţei pentru a-i învăţa pe copii cum să-şi stăpânească mânia. Trebuie să începeţi încă de când sunt foarte mici, deşi nu trebuie să vă aşteptaţi că vor reuşi s-o facă cu oarecare maturitate până la şase sau

şapte ani.

Stăpânirea mâniei este partea cea mai dificilă în educarea copiilor, pentru că modalităţile în care aceştia îşi pot manifesta mânia sunt limitate. Au doar două opţiuni: verbală şi comportamentală, amândouă fiind greu de stăpânit de către părinţi. Părinţilor le vine greu să înţeleagă că mânia trebuie să se descarce într-un fel. Nu poate fi veşnic refulată. Ca urmare, mulţi părinţi reacţionează în mod greşit sau distructiv atunci când copiii îşi manifestă mânia.

Când veţi analiza cele două opţiuni, veţi înţelege că e mai bine ca un copil să-şi exprime mânia verbal decât comportamental. Atunci când copilul îşi descarcă mânia prin cuvinte, îl puteţi învăţa s-o facă în direcţia unei stăpâniri mature. Trebuie să încercaţi să evitaţi cu orice preţ comportamentul pasiv-agresiv.

Până la şase sau şapte ani, vă veţi strădui mai ales să nu se înrădăcineze comportamentul pasiv-agresiv la copilul dvs.

Calea principală şi cea mai importantă pentru a reuşi este să îi păstraţi veşnic plin rezervorul de iubire necondiţionată.

Principala cauză a mâniei şi a unui comportament nedorit este un rezervor de iubire gol. Adresaţi-vă copilului dvs. cât mai limpede şi cât mai des în limbajul său de iubire şi îi veţi umple rezervorul prevenind înrădăcinarea comportamentului pasiv-agresiv. Când rezervorul de iubire este plin, copilul nu este sub presiune şi nu doreşte să-şi afişeze nemulţumirile, întrebând prin comportamentul său: „Mă iubeşti?” Copilul al cărui rezervor de iubire este gol e forţat să întrebe printr-un comportament adecvat: „Mă iubeşti?” Sigur că un rezervor de iubire gol nu este singura cauză a unui comportament inadecvat sau a mâniei, dar este în capul listei.

Apoi trebuie să înţelegeţi că de fapt copiii dvs. nu au cum să se apere împotriva mâniei părinteşti. Când vă descărcaţi mânia pe copil, ea ajunge direct la ţintă. Dacă o veţi face des, mânia pe care a strâns-o în el probabil că până la urmă se va transforma într-un comportament pasiv-agresiv. Mai bine ascultaţi-l cu calm, lăsaţi-l să-şi exprime mânia verbal. Sigur că poate nu e plăcut să-l auziţi când se mânie, dar este mai bine decât să-l vedeţi cum acţionează la mânie.

Din păcate, atunci când copiii îşi descarcă mânia verbal, majoritatea părinţilor se supără şi mai tare decât respectivii copii şi spun ceva de genul: „Cum îndrăzneşti să-mi vorbeşti aşa? Să nu mai te aud că-mi mai vorbeşti odată aşa. Ai înţeles?” într-o asemenea situaţie, copiii nu mai au decât două variante. Ei se pot supune şi nu-şi vor mai exprima verbal mânia sau se pot răzvrăti. Aceasta este o situaţie fără ieşire!

Ajutaţi-i pe copii să urce scara mâniei

Mii de părinţi au fost ajutaţi să înţeleagă mânia copilului vizualizând Scara Maniei (vezi ilustraţia de pe pagina următoare). Pe măsură ce veţi lucra cu copiii dvs. în anii ce urmează, veţi căuta mereu să-i ajutaţi să urce de la o treaptă la alta pe Scara Maniei, depărtându-se de formele negative de exprimare şi ajungând la unele pozitive. Scopul este ca acel copil să treacă de la comportamentul pasiv-agresiv şi de la abuzul verbal la calm şi chiar la o reacţie agreabilă, care urmăreşte o rezolvare. Acesta este un proces de durată, care presupune formare, exemple personale şi răbdare. Adesea, copilul trece cu încetineală de la o fază negativă la una mai puţin negativă;

reacţia sa este în continuare negativă, dar nu chiar aşa de negativă. Ca urmare, părinţii nu pot sesiza întotdeauna progresele făcute.

Veţi constata că de fapt comportamentul pasiv-agresiv se află la baza scării; el reprezintă o formă de mânie complet nestăpânită. Cum acest comportament este unul obişnuit la vârsta adolescenţei, va trebui să abordaţi acest nivel la un moment dat, dar nu trebuie să-l lăsaţi pe adolescent să rămână acolo. Altfel, înseamnă că l-aţi îndreptat cu paşi siguri spre eşec şi nefericire.

SCARA MÂNIEI

Pozitiv

1… AGREABIL – CĂUTAREA UNEI SOLUŢII – CONCENTRAREA MÂNIEI ASUPRA SURSEI – MENŢINEREA NEMULŢUMIRII INIŢIALE – GÂNDIREA LOGICĂ

2… AGREABIL – CONCENTRAREA MÂNIEI ASUPRA SURSEI – MENŢINEREA NEMULŢUMIRII INIŢIALE – GÂNDIREA LOGICĂ

Pozitiv şi negativ

3… CONCENTRAREA MÂNIEI ASUPRA SURSEI

– MENŢINEREA NEMULŢUMIRII INIŢIALE – GÂNDIREA LOGICĂ – dezagreabil, cu glas tare

4… MENŢINEREA NEMULŢUMIRII INIŢIALE – GÂNDIREA LOGICĂ – dezagreabil, cu glas tare – deplasarea mâniei către alte surse

5… CONCENTRAREA MÂNIEI ASUPRA SURSEI – MENŢINEREA NEMULŢUMIRII INIŢIALE – GÂNDIREA LOGICĂ – dezagreabil, cu glas tare – abuz verbal

6… GÂNDIREA LOGICĂ – dezagreabil, cu glas tare – deplasarea mâniei către alte surse – exprimarea unor nemulţumiri fără legătură între ele

Mai mult negativ

7. dezagreabil, cu glas tare – deplasarea mâniei către alte surse – exprimarea unor nemulţumiri fără legătură între ele – comportament emoţional dăunător

8. dezagreabil, cu glas tare – deplasarea mâniei către alte surse – exprimarea unor nemulţumiri fără legătură între ele – abuz verbal – comportament emoţional dăunător

9. dezagreabil, cu glas tare – înjurături – deplasarea mâniei către alte surse – exprimarea unor

nemulţumiri fără legătură între ele – abuz verbal – comportament emoţional dăunător

10. CONCENTRAREA MÂNIEI ASUPRA SURSEI – dezagreabil, cu glas tare – înjurături – deplasarea mâniei către alte surse – aruncatul cu diverse obiecte – comportament emoţional dăunător 11. dezagreabil, cu glas tare – înjurături – deplasarea mâniei către alte surse – comportament emoţional dăunător

Negativ

12. CONCENTRAREA MÂNIEI ASUPRA SURSEI – dezagreabil, cu glas tare – înjurături – distrugerea bunurilor – abuz verbal – comportament emoţional dăunător

13. dezagreabil, cu glas tare – înjurături – deplasarea mâniei către alte surse – distrugerea bunurilor – abuz verbal – comportament emoţional dăunător

14. dezagreabil, cu glas tare – înjurături – deplasarea mâniei către alte surse – distrugerea bunurilor – abuz verbal – maltratare fizică – comportament emoţional dăunător

15. comportamentul pasiv-agresiv

Notă: Cuvintele scrise cu litere mari indică modalităţile pozitive de a exprima sentimentele de mânie. SURSA: Ross Campbell, ***Kids în Danger*** (***Copii în pericol***), Colorado Springs, Victor, 1995, p. 69:

Trebuie să vă amintiţi mereu că el poate urca această scară, dar treptat. Dacă vreţi ca procesul şi formarea să se încheie cât mai curând, acest lucru se va dovedi extrem de frustrant.

Uneori, trebuie să aşteptaţi până ce copilul să fie dispus să facă următorul pas. Asta presupune răbdare şi înţelepciune, dar rezultatele merită aşteptate. Pe măsură ce vă veţi vedea copilul exprimându-şi mânia, trebuie să identificaţi locul în care se află pe Scara Maniei, pentru a şti exact care este următorul pas. (Puteţi citi mai multe despre starea mâniei în cartea lui Ross, ***Kids în Danger***.)

În casa Campbell, îmi amintesc în special de o experienţă extrem de dezagreabilă cu fiul meu David, când acesta avea treisprezece ani. El îşi verbaliza mânia doar atunci când ceva îl nemulţumea în mod special.

Uneori, îşi verbaliza mânia într-un fel pe care nu-l puteam accepta. A trebuit să stau de vorbă cu mine însumi. Ştiam că dacă-l voi lăsa să-şi exprime mânia, acest lucru mă va ajuta să determin unde se află pe Scara Maniei. În sinea mea, îmi spuneam: ***Aşa***, ***băiete***, ***aşa***. ***Descarcă-te***, ***pentru că atunci când te vei descărca complet***, ***gata***, ***te-am prins***. Sigur că nu-i spuneam asta lui David.

Un alt motiv pentru care doream ca mânia să iasă la iveală era faptul că atâta vreme cât David o păstra, ea stăpânea întreaga familie. Odată ieşită la iveală, el se simţea de-a dreptul caraghios, iar eu recăpătăm controlul. Îşi exprima verbal întreaga mânie, după care se întreba: „Şi acum ce îmi mai rămâne de făcut?” Atunci mă aflam în poziţia ideală pentru a-l putea forma.

Faptul că-l lăsam pe David să se exprime în cuvinte îmi mai era de ajutor într-un fel. Cu cât îşi exprima mânia verbal, cu atât era mai mic riscul să mintă, să fure, să facă sex, să ia droguri sau să se dedea altor comportamente pasiv-agresive, atât de des întâlnite actualmente. Acest lucru este valabil şi

pentru copilul dvs. Lăsaţi-l să-şi manifeste verbal mânia şi veţi şti exact unde se află pe scara mâniei, limitând potenţialul comportament pasiv-agresiv.

Permiterea exprimărilor verbale ale mâniei

Dragi părinţi, această modalitate de a aborda copiii nu este întotdeauna uşor de acceptat. Faptul că i se permite unui copil să-şi exprime mânia în mod verbal poate părea un act de prea mare îngăduinţă. De fapt, nu este. Nu uitaţi, copiii, la orice vârstă, îşi vor exprima mânia în mod imatur. Nu-i puteţi învăţa să-şi exprime mânia cu mai multă maturitate supărându-vă pe ei de fiecare dată şi obligându-i să nu se mai descarce. Dacă veţi proceda aşa, mânia lor va fi înăbuşită, iar rezultatul va fi comportamentul pasiv-agresiv.

Dacă vreţi să vă formaţi copiii în aşa fel încât să-şi stăpânească mânia cu maturitate, trebuie să ***le permiteţi să se exprime verbal***, ***oricât de dezagreabil ar fi***. Permiteţi-le să se exprime verbal şi îi veţi putea ajuta să urce pe Scara Maniei. Nu uitaţi, mânia trebuie să se exprime fie verbal, fie comportamental. Dacă nu veţi permite să se exprime

verbal, va apărea automat comportamentul pasiv-agresiv.

Atunci când copilul vorbeşte la mânie, asta nu denotă neapărat o lipsă de respect. Pentru a distinge dacă există încă respect, întrebaţi-vă: „Care este atitudinea copilului faţă de autoritatea mea în majoritatea cazurilor?” Majoritatea copiilor sunt respectuoşi în 90% din cazuri. Dacă acest lucru este valabil şi pentru copilul dvs. şi-şi exprimă verbal mânia referitor la o anumită situaţie, este exact ceea ce vă doriţi de fapt să se întâmple. Înseamnă că respectivul copil îşi descarcă mânia, deci vă aflaţi în situaţia ideală în care îl puteţi forma cât mai bine.

S-ar putea însă să vă întrebaţi: ***Oare nu este incorect să fiu recunoscător că fiica mea îşi manifestă mânia verbal, iar apoi să o controlez***? Recunoaştem că nu este uşor. Dar comportându-vă astfel, vă obligaţi să vă maturizaţi. Şi vă feriţi pe dvs. înşi vă şi familia de unele probleme cumplite ce s-ar putea ivi ulterior în viaţă.

Şi cum rămâne cu copiii care îşi verbalizează mânia aproape tot timpul, chiar şi atunci când nu

sunt supăraţi de un anumit eveniment sau relaţie? – s-ar putea să vă întrebaţi. Este adevărat; unii copii îşi exprimă mânia pentru a-şi manipula părinţii şi pentru a obţine ce-şi doresc, şi acest lucru este inacceptabil. Exprimarea verbală a mâniei motivată de o anumită dorinţă de a supăra sau de a-i jigni pe alţii este inacceptabilă şi trebuie corectată. Asemenea cuvinte trebuie tratate ca orice comportament greşit. Când se aplică însă corecţia, trebuie să vă folosiţi de principalii parametri definitorii ai părintelui: fiţi agreabili, dar fermi.

Poate părea derutant, dar faptul că-l lăsaţi pe copil să se manifeste verbal atunci când este mânios pe un anumit lucru vă va da ocazia să-l formaţi, aşa cum vom analiza ulterior.

Stăpâniţi-vă atunci când copilul îşi exprimă mânia verbal. Sigur că dacă respectivul copil îşi descarcă mânia fără un motiv clar sau doar ca să vă manipuleze, acesta devine un comportament inacceptabil şi trebuie tratat ca atare. Totuşi, chiar şi când este vorba despre o descărcare inacceptabilă a mâniei, folosiţi o metodă de disciplinare adecvată, fără

să vă vărsaţi mânia pe copil. Rămâneţi mereu agreabili, dar fermi.

Momentul formării

Nu uitaţi, când copilul îşi manifestă mânia normal şi ocazional, înseamnă că doreşte să fie format, între altele. De aceea nu încercaţi s-o faceţi până ce el nu s-a liniştit, reinstalându-se un sentiment pozitiv. Nu aşteptaţi totuşi prea mult, pentru că altfel veţi pierde efectul şi nu veţi mai putea construi pe ceea ce s-a întâmplat. De îndată ce consideraţi că situaţia s-a stabilizat, staţi frumos de vorbă şi faceţi următoarele trei lucruri. Fiecare în parte vă va ajuta copilul să-şi depăşească mânia în mod pozitiv.

1. Daţi-i să înţeleagă că nu-l veţi condamna pentru reacţia sa. În special dacă respectivul copil reacţionează puternic la ideea de autoritate, s-ar putea să se simtă vinovat de ceea ce a făcut. Dacă nu-i veţi da de înţeles că nu aveţi de gând să-l pedepsiţi, s-ar putea să nu-şi mai exprime niciodată mânia. Şi dacă nu-şi va exprima acest sentiment, nu veţi mai avea ocazia să-l ajutaţi să urce scara mâniei. O parte din formarea sa constă în faptul că el trebuie să ştie că-l

acceptaţi ca persoană şi vreţi să ştiţi ce simte, indiferent dacă este fericit, trist sau mânios.

2. Lăudaţi-vă copilul pentru lucrurile bune pe care le face.

Îi puteţi spune: „Mi-ai dat să înţeleg că eşti mânios şi asta e bine. Nu te-ai descărcat pe frăţiorul tău sau pe căţel. N-ai aruncat cu obiecte şi nici nu ai dat cu picioarele în pereţi. Pur şi simplu mi-ai spus că eşti mânios”. Menţionaţi faptul că a procedat mai bine aşa. De câte ori copilul îşi exprimă verbal mânia, înseamnă că a făcut totuşi şi ceva bun, evitând lucrurile mai rele.

3. Ajutaţi-vă copilul să mai facă un pas pe Scara Maniei.

Scopul este să vă îndreptaţi fiul sau fiica spre o reacţie cu o conotaţie pozitivă a mâniei. Acest lucru presupune să vă exprimaţi o rugăminte şi nu să treceţi la represalii sau la interdicţii. În loc să spuneţi: „Să nu te mai aud că mai vorbeşti vreodată aşa!”, puteţi zice: „De acum înainte, fiule, te rog să nu îmi mai spui aşa, da?” Evident că acest lucru nu garantează că nu va mai spune niciodată ceea ce l-aţi rugat. Dar

demonstrează că este suficient de matur să mai facă un pas. Acest lucru s-ar putea întâmpla a doua zi sau peste câteva săptămâni ori luni.

Acest tip de formare este un proces dificil şi de durată, dar după ce l-aţi utilizat de suficiente ori, copilul va începe să procedeze cum trebuie fără să-i mai amintiţi. Combinaţia între o formare sănătoasă şi exemplul dvs. viu de stăpânire a mâniei este o modalitate care dovedeşte maturitate şi care îl va ajuta pe copil să se autoformeze după un timp.

Pentru mai multe informaţii despre felul în care pot fi ajutaţi copiii să-şi stăpânească mânia, vă recomandăm două cărţi ale lui Ross: ***How to Really Love Your Child*** (***Cum să vă iubiţi cu adevărat copilul***) şi ***How to Really Love Your Teenager*** (***Cum se va iubiţi cu adevărat adolescentul***).

Iubirea şi mânia

Din nou elementul cel mai important în formarea copiilor şi în stăpânirea mâniei lor este acordarea unei iubiri necondiţionate. Atunci când ei ştiu că sunt astfel iubiţi, când se simt cu adevărat iubiţi tot timpul, vor fi mult mai receptivi la încercarea dvs. de a-i forma.

Totodată, aveţi şanse mai mari de a vă atinge scopul, acela de a-i maturiza din punct de vedere emoţional până la vârsta de şaptesprezece ani.

Noi definim iubirea ca fiind încercarea de a satisface nevoile celuilalt şi de a-i respecta preocupările. Conform acestei definiţii, toate cuvintele şi faptele nepotrivite sunt o formă de lipsă de iubire. Nu putem iubi un copil şi în acelaşi timp să ne purtăm urât cu el. Dacă vom insista să susţinem că-l iubim chiar şi atunci când nu ne purtăm cum trebuie cu el, înseamnă că în final cuvântul ***iubire*** va fi lipsit de sens. Un copil tratat astfel nu se simte iubit. Mai curând se simte mânios, pentru că se consideră neiubit.

Cu toţii cunoaştem adulţi care sunt mânioşi pentru că s-au simţit neiubiţi de părinţii lor. Ei pot găsi tot felul de justificări valabile pentru mânia lor, dar la bază se află lipsa de iubire. Concluzia lor este: „Dacă m-ar fi iubit, nu s-ar fi purtat aşa cu mine”.

Nu vrem să sugerăm prin asta că acei copii care au primit iubire necondiţionată şi cărora li s-a vorbit în principalul lor limbaj de iubire, dar şi în celelalte nu

vor fi niciodată mânioşi.

Vor fi. Pur şi simplu pentru că trăim într-o lume imperfectă.

De asemenea, nu spunem că pentru a depăşi mânia copiilor dvs. trebuie să fiţi de acord cu punctul lor de vedere. Totuşi, trebuie să-l ascultaţi şi să încercaţi să înţelegeţi ce anume îi preocupă. Apoi, puteţi judeca dacă au greşit sau au fost prost înţeleşi. Uneori, s-ar putea să fie nevoie să le cereţi scuze copiilor dvs. Alteori, trebuie să vă explicaţi hotărârile, dându-le de înţeles că e spre binele lor. Chiar dacă nu le convine hotărârea pe care aţi luat-o, ei o vor respecta, cu condiţia să îi fi ascultat cu atenţie şi să le fi înţeles nemulţumirile. Prelucrarea mâniei şi apoi formarea copiilor astfel încât să o stăpânească cu maturitate este una dintre misiunile cele mai dificile ale părinţilor. Dar şi răsplata este enormă. Adresaţi-vă copilului în limbajul său de iubire, păstraţi rezervorul plin de afecţiune şi urmăriţi-l cu atenţie cum devine un adult iubitor şi responsabil, care ştie să-şi analizeze şi să-şi stăpânească inteligent mânia, ajutându-i şi pe alţii să procedeze în mod similar.

Capitolul unsprezece

Folosirea limbajelor iubirii în familiile cu un singur părinte

Uneori vi se pare greu să umpleţi rezervorul de iubire al copilului: vă puteţi simţi obosit, copilul vă solicită foarte mult sau puteţi simţi chiar şi dvs. nevoia de iubire. Cel puţin aveţi soţul sau soţia care să vă ajute. Sau nu?

În milioanele de case în care există un singur părinte, răspunsul este categoric nu. În loc să fie doi părinţi care să umple rezervorul de iubire al copilului – şi s-o facă permanent, există unul singur. În loc ca doi părinţi să ofere iubirea, care să se manifeste în cadrul căsniciei, ea vine doar de la mamă sau de la tată, care la rândul lor au avut de suferit, se simt singuri şi stresaţi şi lipsiţi de afecţiunea unui alt adult.

Puteţi în continuare să vă adresaţi copilului în limbajul său de iubire şi să-i umpleţi rezervorul de afecţiune. Tot ceea ce a fost spus despre cum să vă iubiţi copilul este perfect adevărat, indiferent că este vorba despre un părinte unic sau de un cuplu. Există şi alte dimensiuni suplimentare în familiile cu un

singur părinte, dar puterea celor cinci limbaje ale iubirii rămâne la fel de importantă. Subliniem acest lucru, pentru că ştim că unul din patru copii (27%) sub vârsta de 18 ani locuieşte cu un singur părinte, conform unei statistici efectuate în 1994 de către Biroul de Recensământ al Statelor Unite.

Fiindcă atât de mulţi copii trăiesc în familii cu un singur părinte, intră în obligaţia noastră să ne referim la nevoile specifice ale acestor familii, inclusiv la felul în care trebuie practicate limbajele iubirii cu copiii dvs. în aceste cazuri.

Sigur că ne dăm seama că nu toate căminele cu un singur părinte sunt la fel. Unele au ajuns aşa prin divorţ, altele prin decesul partenerului. Unii părinţi n-au fost căsătoriţi niciodată[17]. În familiile unde există un singur părinte în urma unui divorţ, o parte dintre copii au o legătură pozitivă şi permanentă cu celălalt părinte, în vreme ce alţii suferă din pricina unei legături negative sau a lipsei totale de orice fel de contact. Unele familii cu un singur părinte stau

17 Biroul de Recensământ a informat că 28% dintre naşterile din 1994 au avut loc în familii cu femei nemăritate, ajungîndu-se astfel la un record de un milion de nou-născuţi în aceste condiţii.

aproape de alte rude şi se bucură de avantajele existenţei unor bunici, mătuşi, unchi şi veri. Mulţi alţii locuiesc departe de rude şi trebuie să îşi poarte singuri de grijă.

Tensiuni şi confuzii în sânul căminului

Mama singură sau tatăl singur care încearcă să satisfacă nevoile copiilor şi să-şi păstreze cariera şi, într-o oarecare măsură, viaţa personală ştiu ce înseamnă tensiunile pe frontul de acasă. Dacă aceasta este şi situaţia dvs., cunoaşteţi prea bine presiunea timpului, nevoile financiare, precum şi schimbările sociale şi personale prin care trec copiii dvs. Cunoaşteţi îndoielile legate de posibilitatea de a vă asuma cum se cuvine funcţia de părinte. Aţi auzit tot felul de comentarii de la aşa-zişi experţi în privinţa capcanelor în care ar putea cădea copiii dvs. Uneori, vă cuprinde singurătatea sau oboseala, pentru că trebuie să faceţi totul singuri.

Cu toţii ştim oameni care au fost crescuţi de un singur părinte; adesea, l-au pierdut pe celălalt din pricina unei morţi premature. Ceea ce a schimbat radical situaţia în ultimele zeci de ani este numărul

mare de divorţuri. Trebuie să recunoaştem că aceşti copii care şi-au pierdut unul dintre părinţi prin divorţ au suferit o traumă psihică mai puternică. Ea este mai gravă decât aceea a copiilor cărora le moare un părinte.

Când moare un părinte, copilul ştie că n-a existat altă soluţie. De obicei, decesul e precedat de boală şi asta îl ajută pe copil să înţeleagă moartea. Divorţul este o alegere din partea unuia sau a ambilor părinţi, chiar dacă această „alegere" pare a fi o necesitate. Un părinte văduv trebuie să se preocupe şi de amintirile copilului, însă fără teama influenţei benefice sau malefice din partea celui dispărut. Părintele divorţat se confruntă ani de zile cu hotărârile celuilalt părinte, care nu – a căpătat custodia.

Mulţi părinţi divorţaţi se află în impas cu familia lor extinsă şi biserica. Nu se mai ştie bine ce e de făcut. De asemenea, unii simt o nevoie să-şi manifeste dezaprobarea faţă de divorţ. Şi mulţi părinţi divorţaţi sunt primii care vor spune că nu recomandă în niciun caz soluţia divorţului.

E greu de găsit o altă schimbare care să afecteze

mai profund societatea noastră actuală decât divorţul. Şi totuşi, numărul crescând al familiilor cu un singur părinte în urma divorţului înseamnă înmulţirea problemelor la diverse nivele sociale, care depăşesc scopul cărţii noastre. Noi ne concentrăm asupra a ceea ce trebuie făcut acum: cum putem să-i ajutăm pe copiii care se află în situaţii pe care nu le-au ales şi pe care nu le pot schimba. Ne gândim de asemenea cu grijă la milioanele de părinţi singuri care se străduiesc cu vitejie să-şi păstreze familiile şi să-şi ajute copiii să fie fericiţi şi responsabili.

Nevoile copiilor din asemenea cămine sunt aceleaşi ca şi nevoile din cazul familiilor intacte. Felul în care aceste nevoi sunt satisfăcute se modifică însă. Părintele unic este cel care se îngrijeşte singur de copil. El se îngrijeşte singur fie că a rămas astfel în urma unui divorţ, a unui deces sau că nu a fost căsătorit niciodată, dar asta presupune sigur în toate cazurile o suferinţă iniţială. Părinţii răniţi încearcă să se îngrijească de copiii lor răniţi şi în acelaşi timp să-i convingă că viaţa poate rămâne relativ normală. Astfel, copiii, în loc să aibă de înfruntat doar

schimbările obişnuite ale vârstei, mai au o serie de griji care nu ar fi trebuit să intre în universul lor.

Judith Wallerstein, fondator şi director executiv al Centrului pentru Familiile în Tranziţie, a făcut un studiu exhaustiv în legătură cu efectele divorţului asupra copiilor. În cartea ei ***Second Chances***: ***Men***, ***Women and Children a Decade After Divorce*** (***A doua şansă***: ***bărbaţi***, ***femei şi copii***, ***zece ani după divorţ***) [18] ea arată că a început acest studiu de la ideea preconceptă pe care o au majoritatea adulţilor: divorţul presupune o suferinţă pe termen scurt, dar în cele din urmă asigură o mai mare fericire şi împlinire pentru cei implicaţi, în urma mai multor ani de studiu, Wallerstein a descoperit că această presupunere este incorectă. Din multe puncte de vedere, copiii nu depăşesc niciodată suferinţa divorţului.

Majoritatea copiilor pe care i-au intervievat Wallerstein, Sandra Blakeslee şi alţi colegi ai lor se consideră ca aparţinând unei categorii speciale, „copii cu părinţi divorţaţi”. Se stabileşte o anumită legătură

18 Judith Wallerstein şi Sandra Blakeslee, *Second Chances*: *Men, Women and Children a Decade After Divorce*, Ticknor & Fields, New York, 1990.

cu ceilalţi copii din această categorie, pentru că au trăit aceleaşi experienţe. Cele mai des întâlnite emoţii comune ale acestor copii sunt frica, mânia şi neliniştea.

La zece ani după divorţul părinţilor, aceste sentimente continuă să iasă la iveală.

Cum să vă ajutaţi copilul să îşi analizeze mâhnirea

Asemenea sentimente pot seca rezervorul de iubire al copilului. Atunci când vă adresaţi copilului în principalul său limbaj de iubire pentru a reumple rezervorul, trebuie să fiţi conştienţi că este nevoie de multă iubire. Refuzul, mânia, târguiala şi apoi mai multă mânie – acestea sunt reacţiile obişnuite la mâhnirea pe care o simt atât copiii din familiile divorţate, cât şi cei cărora le-a murit unul dintre părinţi. În cele din urmă, copiii acceptă până la un punct pierderea unuia dintre părinţi. Unii pot depăşi aceste faze de mâhnire mai rapid dacă adulţii importanţi din viaţa lor încearcă să comunice în mod deschis cu ei, discutând despre pierderea suferită. Ei au nevoie de cineva cu care să stea de vorbă şi alături

de care să plângă. În cazul în care membrii familiei nu pot fi implicaţi în mod eficient într-o asemenea situaţie, se poate apela la un preot înţelegător, la un prieten sau la un expert care ar putea să se ocupe de asta.

Să analizăm fiecare dintre reacţiile respective şi felul în care părinţii şi alţi prieteni adulţi îl pot ajuta pe copil să accepte situaţia. Un mare rol îl va avea însă limbajul principal de iubire în care cei din jur se adresează copilului, pentru ca acesta să-şi analizeze mâhnirea şi s-o depăşească.

Refuzul

Reacţia tipică într-un asemenea caz este ***refuzul***. Niciun copil nu doreşte să creadă că părinţii săi se despart sau că unul dintre părinţi a murit. El va continua să vorbească de parcă părinţii doar s-au separat pentru câteva luni sau de parcă cel dispărut dintre cei vii ***este*** într-o călătorie şi se va întoarce curând. În această fază, copilul este foarte speriat şi cumplit de trist, încuibându-i-se un sentiment de pierdere ireparabilă.

Adesea va plânge din tot sufletul pentru a-i face

pe părinţi să fie din nou împreună, iar alteori se poate simţi respins.

Mânia

Faza refuzului este însoţită şi urmată de o ***mânie*** intensă.

Copilul este supărat că mama şi tata au încălcat legea nescrisă a părinţilor: părinţii trebuie să ţină la copiii lor şi să nu-i părăsească. Această mânie poate fi exprimată în mod deschis, prin cuvinte, sau să-i macine din interior, neavând curajul să şi-o manifeste ca să nu-şi necăjească părinţii sau pentru a nu fi pedepsiţi pentru un comportament sau un limbaj mânios.

Un copil care-şi manifestă mânia poate avea momente de furie, explozii verbale şi se poate chiar distruge pe sine sau ceea ce e în jurul lui. Copilul se simte neajutorat – nu are un cuvânt de spus în ceea ce se întâmplă. De asemenea, se simte extrem de singur şi incapabil să mai comunice cu cineva.

Mânia copilului poate fi îndreptată fie către părintele care a plecat sau către părintele cu care a rămas, fie către amândoi.

În cazul decesului, mânia se poate îndrepta spre Dumnezeu.

Copilul are o nevoie acută să se simtă iubit, să ştie că într-adevăr cuiva îi pasă. Or, nu este posibil să îi fie satisfăcută această nevoie de către părintele care a plecat. Copilul poate să primească iubirea necesară din partea părintelui cu care a rămas sau nu. Dacă acel copil crede că părintele prezent este vinovat de divorţ, s-ar putea să nu mai manifeste o deschidere afectiva către acel părinte. Din acest motiv, bunicii şi alţi membri ai familiei, profesorii şi reprezentanţii religioşi trebuie să fie sensibili la ocazia pe care o au de a satisface nevoia de iubire a copilului. Dacă sunt conştienţi de principalul limbaj de iubire al copilului, eforturile lor de a-i satisface nevoile emoţionale vor fi mai eficiente.

Principalul limbaj de iubire al lui Robbie erau mângâierile fizice. Tatăl lui plecase de acasă când el avea nouă ani. Privind retroactiv, Robbie spune: „De n-ar fi fost bunicul, nu ştiu dacă aş fi reuşit. Prima dată când l-am văzut după ce tata ne-a părăsit, m-a luat în braţe şi m-a strâns îndelung. N-a spus nimic, dar am

simţit că mă iubeşte şi că va fi mereu alături de mine. De câte ori venea să mă vadă, mă îmbrăţişa, şi când pleca proceda la fel. Nu ştiu dacă-şi dădea seama cât de importante erau îmbrăţişările acelea, dar pentru mine erau ca o mană cerească.

Mama mi-a fost şi ea de mare ajutor, pentru că m-a lăsat să vorbesc despre asta şi mi-a pus întrebări, încurajându-mă să-mi împărtăşesc suferinţa. Ştiam că mă iubeşte, dar în primele faze nu voiam să-i primesc iubirea", recunoaşte Robbie.

„Încerca să mă strângă în braţe şi eu o împingeam. Cred că dădeam vina pe ea că a plecat tata. Doar atunci când am aflat că el ne-a părăsit pentru o altă femeie mi-am dat seama cât de greşit o judecasem. Atunci am început să-i primesc îmbrăţişările şi ne-am apropiat din nou unul de celălalt".

Târguiala

Refuzul şi mânia sunt urmate de ***târguiala***. Când părinţii se despart, copilul va face toate eforturile să-i împace. Asta înseamnă că va vorbi cu ei separat şi la un loc, implorându-i să îşi rezolve neînţelegerile şi să

restabilească unitatea familiei.

Dacă nu reuşeşte să-i convingă verbal, copilul va încerca, fără să conştientizeze asta, să-i manipuleze, purtându-se profund inadecvat, pentru a atrage atenţia părinţilor. De asemenea, poate să-i testeze pe părinţi pentru a vedea dacă într-adevăr le pasă de binele lui. Reacţia poate consta în folosirea de droguri, furtişaguri, vandalism, activitate sexuală sau chiar sinucidere.

Şi mai multă mânie

După acest tip de târguiala, urmează ***şi mai multă mânie***.

În sufletul copiilor ai căror părinţi divorţează mânia este profundă şi de durată. Cel puţin un an după divorţ ei vor continua să se lupte cu sentimentele de vinovăţie, mânie, teamă şi nesiguranţă. Canalizarea unei atât de mari energii în direcţia acestor sentimente poate duce la rezultate mai slabe la şcoală şi la un comportament social negativ şi mai agresiv, la un mai mic respect faţă de adulţi şi la o singurătate profundă. În timpul acestei perioade dureroase, părintele singur încearcă să

satisfacă nevoia de iubire a copiilor şi să stabilească o oarecare stare de normalitate în cămin, sarcină deloc uşoară, de altfel.

Folosirea cititului şi a conversaţiilor ca ajutor

O problemă suplimentară pe lângă pierderea propriu-zisă şi mâhnirea copilului este faptul că el este copleşit de sentimente negative şi nu reuşeşte să mai gândească logic. Dacă sunteţi părinte unic, unor asemenea copii le poate fi de ajutor să citiţi împreună, pentru că asta îi determină să sesizeze mai clar suferinţa şi pierderea avută. E nevoie de o carte de poveşti pe care s-o înţeleagă. Alegeţi textele, melodiile şi poeziile potrivite cu vârsta copiilor. Acest moment poate fi unul plin de căldură, care să stabilească legături temeinice. Multe poveşti frumoase conţin şi mesaje etice şi morale, cum ar fi „Pinocchio" şi povestirile de Beatrix Potter. Există şi câteva ghiduri care vă pot ajuta să alegeţi o literatură de bună calitate. V-am recomanda ***Honey for a Child's Heart*** (***Leac pentru sufletul copilului***) de Gladys Hunt; ***Books that Build Your Character*** (***Cărţile care***

formează caracterul) de William Kilpatrick; şi ***The Book of Virtues*** (***Cartea virtuţilor***) de William Bennett.

Fiţi pe fază în privinţa reacţiilor copilului pe măsură ce-i citiţi. Întrebaţi-l ce gândeşte şi găsiţi ocazii de a deschide discuţii la nivelul lui. Dacă îi citiţi despre un copil sau despre un animal care s-a rătăcit şi el îşi exprimă îngrijorarea, aveţi marea ocazie să îi lăudaţi modul în care se preocupă de soarta altora. De asemenea, puteţi vorbi despre ce înseamnă să te rătăceşti sau să pierzi pe cineva drag.

Acest tip de învăţătură este foarte important pentru a-i ajuta pe copii să depăşească învinovăţirea şi reproşurile atât faţă de sine, cât şi faţă de ceilalţi. Toţi copiii trec prin asemenea momente de învinovăţire. „Nu-i drept, ea a început" este o replică foarte des întâlnită. Mânia le poate întuneca gândirea.

Deseori se întâmplă să creadă că este justificat să-i învinovăţească pe alţii pur şi simplu pentru că sunt ei mânioşi. Când se calmează, le puteţi explica faptul că există mai multe faţete ale oricărei situaţii, nu numai în privinţa altor copii, ci şi în raport cu ceea

ce se întâmplă în familia dvs., şi astfel vor învăţa să respecte punctul de vedere al altora. Asta nu înseamnă că dvs. sau ei trebuie să fie de acord cu toţi ceilalţi. Mai ales atunci când copiii simt că unul dintre părinţi le-a făcut o mare nedreptate, despre care ei cred că i-a părăsit. Ei au nevoie să ştie exact că e firesc să simtă asta şi că nu au absolut nicio vină.

Un alt lucru pe care îl puteţi face în timp ce citiţi ceva împreună este să discutaţi despre ceea ce vi s-a întâmplat dvs.

În copilărie şi să inventaţi noi poveşti. Acest lucru vă va ajuta să înţelegeţi ce anume gândesc copiii dvs., ce e în sufletul lor şi nu poate fi exprimat printr-o simplă conversaţie.

Cum puteţi găsi ajutor

Niciun părinte nu poate să satisfacă de unul singur nevoia de iubire a copilului. Aşa cum spuneam şi mai înainte, unii copii pot alege să nu accepte ideea din partea nici unuia dintre părinţi; supărarea şi mânia lor sunt atât de mari, încât nu mai întrevăd posibilitatea existenţei unei forme de iubire. În acest moment, bunicii şi alte rude, precum şi reprezentanţii

bisericii sau ai comunităţii intră în joc.

Dacă sunteţi părinte unic, nu aşteptaţi să fiţi întrebaţi dacă puteţi fi ajutaţi în vreun fel. Unii s-ar putea să se abţină nedorind să se amestece în familia dvs. Alţii s-ar putea să nu conştientizeze situaţia dvs. Dacă dvs. sau copiii aveţi nevoie de ajutor, s-ar putea să doriţi să descoperiţi resursele disponibile la nivelul comunităţii. Cineva de la şcoala copiilor sau de la biserică vă poate îndrepta paşii în aceste căutări.

Ceilalţi membri ai familiei sunt întotdeauna importanţi, dar devin esenţiali atunci când copiii suferă pierderi ireparabile. De exemplu, bunicii îşi pot ajuta nepoţii în mai multe feluri în timpul săptămânii, iar prezenţa lor îi poate ridica moralul şi părintelui unic, care le este fiu sau fiică. Pot merge la acesta şi îl pot ajuta să pregătească dimineaţa, de exemplu, micul dejun şi pe copii pentru şcoală. Dacă unul dintre copii trebuie luat de la şcoală mai devreme, ei sunt disponibili, tot aşa cum îşi pot găsi timp şi pentru mersul la doctor, la diverse activităţi sportive sau la orele de muzică. Sunt mulţi oameni care s-ar bucura să-i ajute pe părinţii singuri, dacă ar şti că este nevoie

de sprijinul lor. Ei vor să se simtă utili şi dvs. aveţi nevoie de ajutor. Singura problemă este să afle unii de alţii.

Biserica de care aparţineţi poate fi locul în care să găsiţi pe cineva, unele biserici chiar având reţele de acest tip. Dacă vi se pare greu să vă recunoaşteţi aceste nevoi stringente, nu uitaţi că nu o faceţi în primul rând pentru dvs., ci pentru binele copiilor dvs.

Limbajele iubirii în familiile cu părinte unic

Nevoia copilului de iubire emoţională este la fel de importantă atât după cât şi înainte de divorţ. Diferenţa este că rezervorul de iubire al copilului s-a spart în urma diverselor traume de după divorţ. Rezervorul iubirii trebuie reparat prin ore întregi în care să-i ascultaţi cu înţelegere pe copii şi să analizaţi emoţiile pe care le-am discutat. Cineva trebuie să alimenteze nevoia de afecţiune a copilului care trece printr-o perioadă de mâhnire profundă, dacă doriţi ca el să mai creadă vreodată că este cu adevărat iubit. În sine, repararea rezervorului de iubire este o formă de exprimare a afecţiunii. Să îl ascultaţi mai mult, să vorbiţi mai puţin, să-l ajutaţi pe copil să se confrunte

cu realitatea, să-i recunoaşteţi mâhnirea şi să suferiţi alături de el, toate acestea fac parte din acelaşi proces.

Desigur, principala modalitate de a reumple rezervorul de iubire este să vă adresaţi copilului în propriul său limbaj de iubire. Nu uitaţi că principalul limbaj de iubire al copilului nu se schimbă pur şi simplu pentru că părinţii s-au despărţit din pricina unui divorţ sau al unui deces. Învăţaţi principalul limbaj de iubire al copilului şi apoi spuneţi-le adulţilor importanţi din viaţa sa care este acesta. Altfel, aceşti adulţi plini de afecţiune vor avea tendinţa să se exprime în propriul lor limbaj faţă de copil. Efortul lor de a-şi arăta iubirea poate fi încă de ajutor, dar nu este la fel de eficient ca atunci când înţeleg care este principalul limbaj de iubire.

În primele săptămâni de după divorţ, când copilul poate deveni incapabil să mai primească iubire din partea vreunuia dintre părinţi, ceilalţi adulţi importanţi din viaţa sa pot fi singurii în stare să îşi exprime iubirea pe care copilul să o simtă.

Dacă aveţi un copil care primeşte iubirea în

special sub forma cuvintelor de încurajare, el le-ar putea primi de la bunici sau de la alţi adulţi, refuzându-le încă pe cele din partea dvs. Un copil al cărui principal limbaj de iubire sunt darurile poate arunca un cadou primit din partea unui părinte recent divorţat. Nu vă supăraţi din acest motiv, ci încercaţi să înţelegeţi că acest comportament face parte din starea de mâhnire profundă prin care trece copilul. De îndată ce el reajunge la faza de acceptare şi înţelege că nu poate să îndrepte căsnicia dintre părinţii săi şi că va locui într-o familie cu un singur părinte, s-ar putea să primească din nou afecţiunea ambilor părinţi.

Dacă respectivii copii primesc iubirea adecvată, mai ales în momentele în care este mare nevoie, ei pot depăşi mai uşor suferinţa unei despărţiri, păstrându-şi intactă capacitatea de a deveni adulţi mulţumiţi de viaţă. Un exemplu în acest sens este Bob Kobrebush, director executiv la Christian Camping International. Tatăl lui Bob fusese un prosper om de afaceri, iar mama sa fusese casnică. Când Bob era mic, tatăl lui a renunţat la afaceri pentru a intra într-o sectă, mutând de mai multe ori căminul familiei în care se aflau cinci

băieţei. Când tatăl s-a îmbolnăvit de poliomielită şi a devenit complet infirm, familia s-a întors în căminul iniţial din Wisconsin, pentru a fi aproape de celelalte rude. Când Bob a împlinit nouă ani, părinţii săi au divorţat.

Cam în acelaşi timp, Bob şi fratele său au fost tot mai influenţaţi de religia creştină şi au început să-l recunoască pe Christos ca Mântuitor. Neavând niciun mijloc de subzistenţă, mama lor a fost nevoită să apeleze la un ajutor social, până ce a putut să îşi găsească diverse slujbe. Ulterior, ea şi-a terminat studiile şi a devenit profesoară.

Actualmente, Bob şi fraţii săi sunt fericiţi în căsnicie, au şcoală şi sunt productivi. Bob spune: „Mama a ştiut întotdeauna să trateze totul în mod pozitiv. Nu discuta niciodată despre lucrurile negative. Ne-a dat impresia că suntem o familie normală. Eu nu mi-am dat seama că nu suntem. Nu ştiu ce s-ar fi întâmplat cu noi fără această mamă minunată şi fără restul familiei, care ne-a învăţat să trăim în religia creştină. îi mulţumesc lui Dumnezeu că mi-a dăruit acest mediu în care m-am dezvoltat şi pentru mama

care ne-a crescut singură”.

Archibald Hart, profesor de psihologie la Seminarul West Coast, pune mult accent pe forţa familiei şi a lui Dumnezeu în faptul că a reuşit să se dezvolte atât de bine într-o familie cu un singur părinte. Originară din Africa de Sud, familia Hart s-a despărţit după ani întregi de conflicte. Mama lui Archibald părea mai fericită după divorţ, dar problemele financiare au constrâns-o să-l trimită pe Archibald şi pe fratele său să stea cu bunicii. Aici au primit o influenţă creştină puternică, aceasta motivându-i pe băieţi; bunicii le spuneau mereu: „Nu există nimic ce să nu poţi face”. Hart dă acest sfat părinţilor unici: „Nimic nu este de neschimbat. Chiar dacă nu aveţi o reţea de sprijin în prezent, construiţi-o şi veţi fi uluiţi să constataţi câţi vor răspunde nevoilor dvs. Copiii dvs.

pot deveni mai energici, mai productivi şi mai creatori în condiţii propice. O viaţă prea uşoară nu este prea bună pentru suflet.”[19]

---

19 Lynda Hunter, „Wings to Soar” („Aripi înălţătoare”), *Single Parent Family*, mai 1996, p. 7.

Nu vă pierdeţi speranţele şi nu renunţaţi la visurile pe care vi le-aţi făcut în legătură cu copiii dvs. Chiar dacă pare greu pe moment, şi mâine e o zi şi mai vine încă un an. Dacă veţi face progrese treptate, şi dvs. şi copiii, pentru a depăşi momentul pierderii ireparabile în dacă vă veţi dezvolta în cât mai multe direcţii ale vieţii, puteţi fi siguri că dezvoltarea va continua. Ea va deveni un fel de tipar, o obişnuinţă care nu se va uita uşor.

Satisfaceţi-vă propriile nevoi de iubire

Atunci când am vorbit în special despre copilul ai cărui părinţi au divorţat am continuat să fim perfect conştienţi că părintele care încearcă să satisfacă nevoile copilului este şi el o fiinţă care are nevoile sale. În vreme ce copilul încearcă sentimente de vinovăţie, teamă, mânie şi nesiguranţă, unul sau ambii părinţi au şi ei sentimente similare. Mama care a fost părăsită de soţul ei s-ar putea să întâlnească un bărbat care s-o intereseze; mama care a avut un partener de viaţă violent se luptă în prezent cu propriile sale sentimente, care trec de la refuz la singurătate. Nevoia emoţională de iubire a părintelui

unic este la fel de mare ca a oricui altcuiva. Cum nevoia nu poate fi satisfăcută de fostul partener sau de copil, părintele singur caută adesea alţi prieteni. Aceasta este o modalitate eficientă de a vă umple propriul rezervor de iubire.

Fiţi prudenţi însă atunci când vă faceţi noi prieteni. În acest moment, părintele unic este extrem de vulnerabil în raport cu reprezentanţii sexului opus, care pot profita de clipa de slăbiciune. Cum părintele singur are o nevoie disperată de iubire, există marea primejdie de a accepta iubirea din partea cuiva care va profita din punct de vedere sexual, financiar sau emoţional. Este extrem de important ca acest părinte rămas recent singur să fie foarte selectiv în felul în care îşi face noi prieteni. Sursa cea mai sigură de iubire vine din partea prietenilor de o viaţă, care îi cunosc deja pe ceilalţi membri ai familiei. Părintele singur care încearcă să-şi satisfacă nevoia de iubire în mod iresponsabil poate sfârşi prin a trăi tragedii una după alta.

De la copiii dvs. aveţi o resursă enormă de iubire, pentru că în adâncul sufletului lor ei chiar vă iubesc

cu adevărat şi au nevoie de iubirea dvs. Sau cum spun psihologii Sherill şi Prudence Tippins, „Cel mai frumos dar pe care îl puteţi oferi copilului este propria dvs. sănătate emoţională, fizică, spirituală şi intelectuală”[20]. Oricât de dureros ar fi de recunoscut, adevărul este că puteţi rămâne părinte unic ani de zile. În acest timp mai lung sau mai scurt veţi dori să daţi un exemplu copiilor dvs., un exemplu de integritate şi de responsabilitate, un exemplu pe care să-l poată urma în călătoria lor spre vârsta adultă, pe care să şi-o asume cu responsabilitate.

Capitolul doisprezece

Folosirea limbajelor iubirii în căsnicie

Cineva spunea: „Cea mai bună cale de a vă iubi copiii este să-i iubiţi mama [tatăl].”[21] E adevărat. Felul în care decurge căsnicia dvs. afectează în mare măsură relaţia cu copiii – şi modalitatea în care ei receptează iubirea. Dacă este o căsnicie sănătoasă –

---

20 Sherill şi Prudence Tippins, *Two of Us Make a World* (*Noi doi facem o lume*), Henry Hoit, New York, 1995, p. 56.

21 Din *Secretul căsniciei fericite* (*Courtship After Marriage*) de Zig Ziglar, traducere la Editura Curtea Veche, Bucureşti, 2001.

ambii parteneri tratându-se cu blândeţe, respect şi fiind integri – împreună cu soţul sau soţia vă veţi simţi şi veţi acţiona ca părinţi parteneri în creşterea copilului.

Dar dacă faceţi mereu comentarii rău-voitoare, sunteţi aspri la vorbă şi nu vă manifestaţi iubirea unul faţă de celălalt, s-ar putea să nu cădeţi de acord nici în privinţa creşterii copiilor.

Iar copiii, care sunt întotdeauna foarte sensibili la sentimente, vor sesiza asta.

E deja clar: elementul emoţional cel mai important într-o căsnicie fericită şi sănătoasă este iubirea. Aşa cum copilul dvs. are un rezervor al iubirii, tot aşa aveţi şi dvs. Şi partenerul dvs. Simţim nevoia să fim iubiţi profund de partenerii de viaţă pentru că atunci lumea pare mai frumoasă. Dar când rezervorul iubirii este gol, avem un sentiment chinuitor. „Partenerul meu de viaţă de fapt nu mă iubeşte” – şi întreaga lume începe să se întunece. Majoritatea înstrăinărilor şi comportamentelor inadecvate în căsnicie pornesc de la aceste rezervoare de iubire goale.

Pentru a vă simţi iubiţi şi pentru a întări sentimentul de iubire în cazul copilului trebuie să vă adresaţi şi partenerului de viaţă în principalul său limbaj de iubire. Vom încheia această carte vorbind despre limbajul adulţilor. Ca soţ sau ca soţie, veţi constata că unul dintre cele cinci limbaje de iubire este mai important şi mai profund din punct de vedere emoţional decât celelalte pentru dvs. Când partenerul îşi exprimă iubirea în acest limbaj principal, vă simţiţi cu adevărat iubiţi.

Vă plac toate cele cinci limbaje, dar există unul mai special.

Aşa cum copiii sunt diferiţi, tot aşa sunt şi adulţii. Rareori un soţ şi o soţie au acelaşi limbaj principal de iubire. Nu presupuneţi neapărat că partenerul are acelaşi limbaj cu dvs. sau pe acela pe care l-aţi învăţat de la părinţi. Acestea sunt două dintre cele mai des întâlnite greşeli. Poate că tatăl dvs. v-a spus: „Fiule, întotdeauna să-i oferi unei femei flori. Nimic nu contează mai mult decât florile”. Şi atunci îi oferiţi flori soţiei dvs., dar nu par s-o intereseze peste măsură. Problema nu constă în sinceritatea dvs., ci în

faptul că nu vă adresaţi în principalul ei limbaj de iubire. Ea vă este recunoscătoare pentru flori, dar s-ar putea ca unul dintre celelalte limbaje să fie mai profund pentru ea.

Dacă soţii nu-şi vorbesc folosind principalul limbaj de iubire al fiecăruia, rezervorul iubirii lor nu va putea fi umplut. Şi când ajunge sub nivelul „iubirii”, diferenţele vor părea tot mai semnificative, iar frustrările vor spori. Se vor gândi la căldura pe care au trăit-o şi vor încerca să recapituleze sentimentele „de iubire” pentru a fi din nou fericiţi. Şi totuşi, nu ştiu cum s-o facă prea bine, pentru că viaţa acasă a devenit un coşmar şi, aşa cum era de aşteptat, total nesatisfăcătoare.

„Îndrăgostire” sau iubire?

Mult prea mulţi oameni ajung la căsnicie prin „îndrăgostire”, perioadă în care ei consideră că obiectul iubirii lor este perfect. Nu numai că nu văd imperfecţiunile, dar sunt siguri că experienţa lor este unici şi sunt primii care iubesc atât de profund. Cu timpul, sigur că li se deschid ochii şi reajung cu picioarele pe pământ, moment în care pot vedea cum

este cu adevărat persoana cealaltă, cu defecte cu tot. Majoritatea „îndrăgostirilor” sfârşesc prin „dezîndrăgostiri”.

Majoritatea oamenilor s-au îndrăgostit poate chiar de mai multe ori şi contemplă aceste experienţe cu recunoştinţă la gândul că n-au făcut nicio prostie în momentele de vârf ale acelor generaţii. Dar prea numeroşi sunt cei care astăzi reacţionează în funcţie de adevărate obsesii, aducând mari daune familiilor lor. Aşa încep aventurile extraconjugale în încercarea de a regăsi acel sentiment unic pe care l-au simţit pe vremea când încă erau logodiţi sau în primele luni de căsnicie.

Mai puţine sentimente însă nu înseamnă neapărat mai puţină iubire.

Există o diferenţă între a iubi şi a fi „îndrăgostit”. „A fi îndrăgostit” este ceva temporar, o reacţie emoţională primitivă, care rareori are o cât de mică logică. Iubirea adevărată este cu totul altceva, în ea îşi găsesc locul nevoile partenerului, dorinţa ca aceasta să se dezvolte şi să înflorească. Iubirea adevărată îi permite partenerului să întoarcă dragostea primită, în

căsnicie, cu toţii avem nevoie de un partener care va alege să ne iubească. Atunci când lucrurile stau astfel, putem primi fericiţi iubirea din partea celuilalt şi să ne emoţionăm şi să ne bucurăm că partenerul beneficiază de eforturile noastre de a-l iubi şi de a-l face fericit.

Acest tip de iubire presupune sacrificiu şi multă muncă.

Majoritatea cuplurilor ajung într-un moment în care îşi pierd acest entuziasm al „îndrăgostirii" şi încep să se întrebe dacă mai iubesc persoana cu care s-au căsătorit. În acel moment, au nevoie să hotărască dacă vor să funcţioneze căsnicia lor, să ţină la partener orice ar fi sau pur şi simplu vor să renunţe la relaţia respectivă.

S-ar putea să vă gândiţi aşa: „Dar pare o chestie atât de sterilă. Iubirea ca atitudine cu un comportament adecvat?" Aşa cum menţionam în cartea ***Cele cinci limbaje ale iubirii***[22], unii parteneri ţin foarte mult la o existenţă plină de jocuri de artificii.

---

22 Gary Chapman, *Cele cinci limbaje ale iubirii* (*The Five Love Languages*), traducere la Editura Curtea Veche, Bucureşti, 2000, p. 31.

Cum rămâne cu stelele căzătoare, baloanele şi emoţiile profunde?

Cum rămâne cu anticiparea gesturilor, făcutul cu ochi, magia sărutului, palpitantul moment al sexului? Ce se întâmplă cu siguranţa afectivă care apare atunci când ştii că eşti pe primul loc în mintea lui/ei?

Sigur că nu este nimic greşit în asta. Asemenea sentimente răsplătesc uneori faptul că ne implicăm trup şi suflet într-o relaţie. Dar nu trebuie neapărat să ne aşteptăm la toate astea.

Şi totuşi avem nevoie ca partenerul să ne umple rezervorul de iubire. Şi o va face dacă ni se va adresa în limbajul de iubire pe care îl înţelegem.

Asta îi lipsea Carlei în căsnicia ei. „Nu mai simt că Rick m-ar iubi”, i-a spus ea surorii sale într-o zi. „Relaţia dintre noi pare lipsită de sens şi mă simt singură. Eram pe primul loc în viaţa lui Rick şi acum am ajuns pe al douăzecilea – după slujbă, golf, fotbal, cercetaşi, familie, maşină şi toate celelalte. Se bucură că sunt şi eu acolo îndeplinindu-mi rolul, dar i se pare de la sine înţeles. Sigur că-mi cumpără cadouri de Ziua Femeii, de ziua de naştere sau cu alte ocazii şi

îmi trimite flori exact când trebuie, dar cadourile par să nu mai aibă acea valoare de altă dată.

Rick nu-şi mai găseşte timp pentru mine. Nu mai mergem nicăieri împreună, nu mai facem nimic în cuplu, abia de mai apucăm să vorbim. Mă enervez numai când mă gândesc.

Ajunsesem să-l implor să petreacă mai multă vreme cu mine şi mi-a zis că prea îl critic toată ziua. Mi-a zis să îi mai dau pace. Mi-a mai spus că ar trebui să fiu recunoscătoare că are o slujbă bună, nu ia droguri şi nu mă înşală. Scuză-mă, te rog, dar nu e de ajuns. Vreau un soţ care să mă iubească şi care să se comporte arătându-mi că sunt suficient de importantă încât să petreacă timp şi cu mine”.

Aţi sesizat care este limbajul de iubire al Carlei şi pe care Rick nu-l ştie? El se exprimă în limbajul darurilor; Carla vrea să-i acorde cât mai mult timp. În primii ani, ea accepta darurile ca pe o expresie a iubirii; dar cum el a ignorat principalul ei limbaj de iubire, rezervorul de afecţiune s-a golit între timp şi darurile şi-au pierdut valoarea iniţială.

Dacă Rick şi Carla ar putea să-şi descopere

principalul limbaj al iubirii şi să-l şi vorbească, căldura emoţională a iubirii lor ar putea reapărea în căsnicia lor. Sigur că nu este nevoie de acea euforie obsesivă, ilogică a „îndrăgostirii”, ci de ceva mult mai important – un sentiment interior profund că sunteţi iubiţi de parteneri. Astfel, ei vor şti că sunt pe primul loc, că se respectă, se admiră şi se apreciază reciproc ca persoane, că vor să fie împreună, trăind într-un parteneriat intim.

Acesta este genul de căsătorie la care oamenii visează şi el poate deveni o realitate atunci când partenerii unui cuplu învaţă să se exprime permanent în limbajul principal de iubire al celuilalt. Astfel vor deveni părinţi mai puternici, vor putea lucra mai bine în echipă, asigurând protecţia şi sentimentul copiilor că sunt iubiţi. Să vedem în ce fel se aplică acest lucru în cazul fiecărui tip de limbaj de iubire.

Cuvintele de încurajare

„Muncesc din greu”, spune Mark, „şi am reuşit destul de bine în meserie. Sunt un tată bun şi, după părerea mea, şi un soţ bun. Nu-mi doresc din partea soţiei mele decât puţină recunoştinţă, dar nu mă aleg

decât cu reproşuri. Nu contează cât de mult muncesc sau ce fac, niciodată nu e de ajuns. Mereu îmi găseşte nod în papură. Pur şi simplu nu pricep. Majoritatea femeilor ar fi încântate să aibă un soţ ca mine. De ce îmi face atâtea reproşuri?”

Mark se străduieşte cu disperare să strige aproape în gura mare: „Principalul meu limbaj de iubire sunt cuvintele de încurajare. Vă rog, se poate să mă iubească şi pe mine cineva?”

Dar Jane nu ştie că există cele cinci limbaje de iubire, ca de altfel nici Mark. Ea nu înţelege ce spune el şi habar n-are de ce nu se simte iubit. Logica ei este următoarea: „Sunt o bună gospodină, am grijă de copii, muncesc şi mă străduiesc să arăt bine. Ce altceva îşi mai poate dori? Majoritatea bărbaţilor ar fi fericiţi să vină acasă la o masă bună şi într-un apartament curat”.

Jane probabil că nici măcar nu ştie că Mark se simte neiubit. Ea vede doar că din când în când el explodează şi îi spune să nu-i mai facă reproşuri. Dacă ar fi întrebat, probabil că Mark ar recunoaşte că îi plac mesele bune şi că se bucură că e curat în casă,

dar aceste lucruri nu îi satisfac nevoia emoţională de iubire. Principalul său limbaj sunt cuvintele de încurajare şi fără asemenea cuvinte rezervorul lui de iubire nu va fi niciodată plin. Pentru partenerii de viaţă al căror principal limbaj de iubire sunt cuvintele de încurajare, exprimările rostite sau scrise ale recunoaşterii meritelor sunt o adevărată mană cerească, mai ceva ca o ploaie peste o grădină în plină primăvară.

„Sunt atât de mândru de tine şi de felul cum ai rezolvat situaţia cu Robert”.

„Ce masă grozavă! Ai merita să te numeri printre adevăraţii maeştrii bucătari”.

„Ce îngrijit arată iarba din curte! Mulţumesc că te-ai străduit atâta”.

„Uau! dar arăţi senzaţional în seara asta!”

„Nu ţi-am mai spus de mult, dar sunt foarte recunoscătoare că ai o slujbă sigură şi astfel putem plăti facturile la timp. Ştiu că uneori îţi vine greu şi voiam să-ţi mulţumesc pentru efortul tău permanent”.

„Te iubesc aşa de mult. Eşti cel mai grozav

soţ/cea mai grozavă soţie din lume!”[23]

Cuvintele de încurajare pot fi şi scrise, nu numai spuse, înainte să ne căsătorim, mulţi dintre noi scriam epistole de iubire şi poezii. De ce n-am continua sau de ce nu am reînvia acest tip de exprimare a iubirii şi în căsnicie? Dacă vă vine greu să scrieţi, cumpăraţi o felicitare şi subliniaţi cuvintele care vă exprimă sentimentele şi eventual adăugaţi câteva rânduri în josul paginii.

Exprimaţi-vă cu cuvinte de încurajare şi în prezenţa celorlalţi membri ai familiei şi a prietenilor şi veţi avea numai de câştigat. Nu numai că partenerul se va simţi iubit, dar le veţi da un exemplu de cum ar trebui să se exprime prin cuvinte de încurajare şi ceilalţi. Lăsaţi-o pe mama ei să audă cum vă lăudaţi soţia şi vă veţi găsi o admiratoare pe viaţă.

Dacă asemenea cuvinte sunt spuse sau scrise cu sinceritate vor însemna enorm pentru acea persoană

---

23 Dacă după ce aţi citit acest capitol simţiţi că vreţi să aflaţi mai multe despre felul în care să detectaţi principalul limbaj de iubire al partenerului şi cum puteţi aplica în practică acest limbaj, citiţi ***Cele cinci limbaje ale iubirii***. Această carte este scrisă special pentru cuplurile căsătorite sau logodite.

al cărei principal limbaj de iubire sunt cuvintele de încurajare.

Timpul acordat

După ce a citit cartea ***Cele cinci limbaje ale iubirii***, Jim mi-a scris: „Pentru prima dată am înţeles de ce Doris se plângea atât de mult că nu petrec destul de mult timp cu ea – principalul său limbaj de iubire era timpul acordat.

Înainte, mereu am acuzat-o că vede totul în negru şi că nu e suficient de recunoscătoare pentru ceea ce fac pentru ea", mi-a scris Jim. „Eu sunt o persoană foarte activă – îmi place să fac ordine şi să organizez totul. Încă de la începuturile căsniciei am spălat întotdeauna maşinile, am tuns iarba şi exteriorul casei a fost întotdeauna imaculat. De asemenea, am dat cu aspiratorul şi n-am înţeles niciodată de ce Doris nu a apreciat toate acestea, plângându-se în schimb mereu că nu petrecem destulă vreme împreună.

Când în sfârşit m-am luminat, am înţeles că ea de fapt era mulţumită de toate acestea, dar n-o făceau să se simtă iubită, pentru că nu serviciile erau principalul

ei limbaj de iubire.

Aşa încât primul lucru pe care l-am făcut a fost să organizez un weekend în afara casei doar pentru noi doi. Nu mai făcusem asta de ani de zile. Când a aflat de ceea ce pregăteam a fost în al nouălea cer, mai ceva ca un copil care pleacă în vacanţă”.

După acest weekend special, Jim şi-a calculat resursele financiare şi a hotărât să plece în astfel în mini-vacanţe cam la două luni. Prin aceste mici escapade au reuşit să ajungă în diverse colţuri ale statului în care locuiau. Scrisoarea lui continua astfel:

„L-am mai spus că vreau să petrecem câte cincisprezece minute în fiecare seară împărtăşindu-ne impresiile despre ziua respectivă. A fost încântată, dar nu-i venea să creadă.

După primul weekend petrecut împreună în afara casei, atitudinea lui Doris s-a schimbat total. Este mereu optimistă şi zâmbitoare şi i-a revenit acea strălucire în ochi. Este foarte recunoscătoare pentru tot ceea ce fac în casă, nu îmi mai face reproşuri – da, recunosc, principalul meu limbaj de iubire sunt cuvintele de încurajare. Nu ne-am mai simţit atât de

bine de ani de zile. Singurul nostru regret este că nu am descoperit cele cinci limbaje ale iubirii mai înainte în căsnicia noastră”.

Experienţa lui Doris şi a lui Jim seamănă cu aceea a mii de alte cupluri care au descoperit limbajul de iubire al fiecăruia.

Ca şi Jim, trebuie ca fiecare să descopere limbajul de iubire al partenerului şi să înveţe să-l vorbească cât mai des. Pe măsură ce o veţi face, celelalte patru limbaje îşi vor spori importanţa la rândul lor, pentru că rezervorul de iubire al partenerului va fi mereu plin.

Darurile

Toate culturile includ oferirea de daruri e* expresie a iubirii între soţ şi soţie. Acest lucru începe de obicei înainte de căsnicie, fie în perioada de întâlniri, ca în culturile occidentale, fie în cea de logodnă. În Occident, oferirea de daruri este un atribut ce caracterizează mai mult bărbaţii decât femeile, dar primitul de daruri poate fi şi el principalul limbaj de iubire al bărbaţilor. Mulţi soţi recunosc că atunci când soţiile lor vin acasă şi le arată nişte haine

pe care şi le-au cumpărat, îşi spun în gând: „Mă întreb dacă se va gândi vreodată să-mi cumpere şi mie o cămaşă, o cravată, o pereche de şosete. Oare se gândeşte vreodată la mine când merge la cumpărături?”

Pentru partenerii de viaţă al căror principal limbaj de iubire sunt darurile, un cadou înseamnă: „S-a gândit la mine” sau: „Ia uite ce mi-a cumpărat”. Multe daruri trebuie bine gândite şi tocmai această reflecţie asupra lor este cea care comunică iubirea. Chiar obişnuim să spunem: „Intenţia contează”. Totuşi, lucrurile nu trebuie să rămână la faza de intenţie – darul trebuie făcut propriu-zis.

S-ar putea să nu ştiţi prea bine ce să oferiţi. În acest caz, apelaţi la ajutoare. Când Bob a descoperit că principalul limbaj de iubire al soţiei sale sunt darurile, s-a simţit total pierdut, pentru că nu ştia ce să facă, căci nu se pricepea să cumpere cadouri. Aşa încât a apelat la sora lui, a luat-o cu el la magazin o dată pe săptămână pentru a-i cumpăra câte un cadou soţiei sale. După trei luni a început şi el să fie în stare să aleagă singur cadouri.

Soţului Mariei, lui Bill, îi place golful. Şi Marie şi-a dat seama că el îşi doreşte ceva legat de pasiunea sa. Dar ce anume? Ea nu ştia prea multe despre acest sport. Aşa încât de două ori pe an îl ruga pe unul dintre partenerii lui de golf să îi aleagă un cadou pe care să i-l ofere lui Bill. El era totdeauna extrem de încântat de potrivirea dintre cadourile ei şi dorinţele lui.

Bart era genul care trebuia să fie la costum şi cravată cinci zile din săptămână. O dată pe lună, soţia sa Debbie mergea la magazinul de unde Bart îşi cumpăra costumele şi îl ruga pe vânzător să-i aleagă o cravată. Vânzătorul avea o listă cu costumele acestuia, astfel încât cravatele se potriveau întotdeauna. Bart a povestit tuturor ce nevastă atentă este Debbie.

Desigur că pentru a-i cumpăra daruri soţului respectiv soţia sa trebuie să dispună de nişte bani. Dacă nu are o slujbă, se poate ajunge la tot felul de discuţii neplăcute, pentru că este afectat bugetul familiei. Astfel ea trebuie să ceară o alocaţie lunară, din care să poată cumpăra cadouri. Dacă principalul lui limbaj de iubire sunt darurile, soţul respectiv va fi

încântat să facă această modificare în buget.

Există întotdeauna o cale de a învăţa să te exprimi în principalul limbaj de iubire al partenerului. Trebuie ceva imaginaţie, dar nu scrie nicăieri că toată lumea trebuie să procedeze la fel. Faceţi în aşa fel încât darurile pe care le alegeţi să se potrivească pasiunilor partenerului sau preocupărilor pe care tocmai a început să le aibă. Sau cumpăraţi-i ceva atunci când plecaţi pe undeva împreună o zi sau două. Puteţi face cadou o rezervare la restaurantul unde vă place amândurora să mergeţi sau bilete la o piesă sau la un concert. Sau puteţi angaja pentru câteva zile pe cineva care să facă o anumită treabă în casă sau în grădină. Sau câteva zile liniştite într-un loc mai retras, mai ales pentru o mamă cu copii mici. Darul pentru partener poate fi o combină muzicală sau acordarea unui pian mai vechi la care acesta (sau aceasta) ţine foarte mult.

Serviciile

Roger se albise la faţă în timp ce vorbea cu consilierul matrimonial. „Nu înţeleg. Marsha mi-a spus că doreşte să stea acasă cu copiii şi eu n-am avut

nimic împotrivă, având în vedere că eu câştig suficient pentru a ne întreţine. Dar dacă tot stă acasă, nu văd de ce să nu fie şi ordine. Când vin seara, parcă intru pe câmpul de luptă. Patul este nefăcut, cămaşa de noapte zace pe un scaun, hainele curate sunt puse grămadă pe maşina de spălat, jucăriile sugarului sunt împrăştiate peste tot. Dacă s-a dus la cumpărături, proviziile sunt încă în pungi, iar ea se uită la televizor, habar n-având ce o să pună pe masă la cină.

M-am săturat să trăiesc într-o cocină. Tot ceea ce-mi doresc este să ţină casa asta la limita decenţei. Nu e nevoie să gătească în fiecare seară, putem să ieşim în oraş de câteva ori pe săptămână”.

Principalul limbaj de iubire al lui Roger sunt serviciile. Şi este clar că rezervorul său de iubire era gol. Nu-l deranja că Marsha stă acasă ori că munceşte, dar dorea să trăiască în ceva mai multă ordine. El avea impresia că dacă ar fi ţinut cu adevărat la el, i-ar fi arătat afecţiunea făcând ordine în casă şi pregătind masa de câteva ori pe săptămână.

Din fire, Marsha era o persoană dezorganizată. Era plină de imaginaţie şi îi plăcea să facă tot felul de

lucruri palpitante cu copiii. Relaţia cu copiii era pe primul plan, fiind prioritară în raport cu curăţenia în casă. Ei i se părea aproape imposibil să i se adreseze lui Roger în principalul lui limbaj de iubire, respectiv serviciile.

Povestea lor vă poate ajuta să înţelegeţi de ce folosim metafora de limbaj. Dacă limba maternă este engleza, atunci germana sau japoneza pot părea foarte dificile. După acelaşi principiu, să înveţi să vorbeşti limbajul serviciilor poate fi tare greu. Dar atunci când înţelegi că acesta este principalul limbaj de iubire al partenerului, te poţi hotărî să găseşti o cale de a-l vorbi cu elocinţă.

Pentru Marsha, soluţia a fost să cheme o adolescentă din vecini să stea să se joace cu copiii o oră după-amiaza pentru ca ea să se dedice casei, aplicându-i tratamentul: „Hai să-l iubim pe Roger”. În schimbul statului cu copilul, ea îi dădea adolescentei lecţii de algebră de câteva ori pe săptămână. De asemenea, Marsha a început să plănuiască cu grijă trei cine pe săptămână pregătindu-le de dimineaţă şi lăsând pentru seară doar ultimele retuşuri.

O altă soţie într-o situaţie similară a decis împreună cu o prietenă să urmeze un curs de bucătărie la o şcoală profesională locală. Aveau grijă când una când cealaltă de copii pe perioada cât erau cursurile şi se şi bucurau de faptul că mai cunoşteau şi alţi oameni la ore. Să faceţi ceva ce ştiţi că îl va mulţumi pe partenerul de viaţă reprezintă unul dintre limbajele fundamentale de iubire. Spălatul vaselor, zugrăvitul dormitoarelor, rearanjarea mobilei, tunsul arbuştilor, repararea robinetelor, curăţenia în baie, toate acestea sunt servicii. E vorba şi de lucruri mărunte, cum ar fi datul cu aspiratorul, spălatul maşinilor sau spălatul scutecelor copilului. Nu este greu să aflaţi ce anume îşi doreşte cel mai tare partenerul de viaţă. Gândiţi-vă de ce anume s-a plâns cel mai tare în trecut.

Dacă aceste servicii le puteţi executa ca pe o expresie a iubirii, vor părea mult mai nobile decât dacă le socotiţi nişte corvezi fără sens.

Mângâierile fizice

Nu trebuie să punem semn de egalitate între mângâieri fizice şi partea sexuală într-o căsnicie.

Sigur că atunci când facem dragoste există şi mângâieri fizice, dar există mângâieri care trebuie să fie o expresie a iubirii şi care să nu se limiteze la actul sexual. Luatul pe după umeri al partenerului, mângâiatul pe păr, masajul pe gât sau pe spate, atingerea mâinii atunci când îi întindeţi o ceaşcă de cafea – toate acestea sunt expresii ale iubirii. Sigur că iubirea se exprimă şi prin ţinutul de mână, sărutări, îmbrăţişări, preludiu şi actul sexual propriu-zis. Pentru partenerul al cărui principal limbaj de iubire sunt mângâierile fizice, toate acestea devin cea mai puternică voce a iubirii.

„Când soţul meu îşi găseşte timp să mă frece pe spate, ştiu că mă iubeşte. Se concentrează asupra mea. Fiecare mişcare a mâinii sale parcă spune «Te iubesc». Mă simt mai aproape de el atunci când mă mângâie”. Spunând asta, este limpede că Jill îşi relevă principalul său limbaj de iubire, care sunt mângâierile fizice. S-ar putea să-i placă şi darurile, cuvintele de încurajare, timpul acordat şi serviciile, dar comunicarea cea mai profundă la nivel emoţional constă în mângâierile fizice ale soţului ei. Fără ele,

cuvintele par lipsite de sens, darurile şi timpul acordat, fără importanţă, iar serviciile, mai mult o datorie. Dacă însă primeşte aceste mângâieri fizice, rezervorul ei de iubire se umple, iar iubirea exprimată prin alte limbaje îl va face să dea pe dinafară.

Cum dorinţa sexuală a bărbatului este mai cu seamă una la nivel fizic, în vreme ce a femeii este una la nivel emoţional, adesea soţii presupun că principalul lor limbaj de iubire sunt mângâierile fizice. Acest lucru este în special valabil pentru cei ale căror nevoi sexuale nu sunt satisfăcute în mod regulat.

Pe măsură ce dorinţa lor de descărcare sexuală pune stăpânire pe iubirea emoţională, ei cred că aceasta este cea mai profundă nevoie a lor. Dacă totuşi nevoile sexuale sunt satisfăcute, atunci îşi vor da seama că mângâierile fizice nu sunt principalul lor limbaj de iubire. O modalitate de a discerne între una şi alta este de a constata în ce măsură se bucură de mângâierile fizice atunci când ele nu sunt asociate actului sexual.

Dacă nu apar în fruntea listei, înseamnă că mângâierile fizice nu sunt principalul lor limbaj de

iubire.

Descoperiţi şi vorbiţi principalul limbaj de iubire al partenerului dumneavoastră

S-ar putea să vă întrebaţi: „Oare sistemul ăsta chiar funcţionează? Ar putea conta în vreun fel în căsnicia noastră?” Cea mai bună cale de a afla este să încercaţi. Dacă nu ştiţi care este principalul limbaj de iubire al partenerului dvs., îl puteţi ruga să citească acest capitol şi apoi să discutaţi despre asta.

Dacă partenerul nu e dispus să citească sau să discute, va trebui să ghiciţi. Gândiţi-vă la nemulţumirile sale, la rugăminţile sale şi la comportamentul său. De asemenea, la limbajul de iubire prin care vi se adresează dvs. dar şi altora, şi asta ar putea constitui un indiciu.

Cu gândul la aceste posibilităţi bine definite, concentraţi-vă asupra posibilului principal limbaj şi vedeţi ce se întâmplă în următoarele săptămâni. Dacă aţi judecat corect, probabil că veţi constata o schimbare în atitudinea sa şi în dispoziţia sufletească. Dacă vă întreabă de ce vă purtaţi ciudat, îi puteţi spune că aţi citit ceva despre nişte limbaje de iubire şi

că încercaţi să-l (s-o) iubiţi mai bine. Sunt mari şanse ca partenerul să fie dispus să afle şi alte amănunte şi atunci probabil că veţi dori să citiţi ***Cele cinci limbaje ale iubirii*** împreună, poate şi această carte.

Vorbiţi-vă în principalul limbaj de iubire şi veţi constata o diferenţă majoră în climatul emoţional dintre dvs. Cu nişte rezervoare de iubire pline, veţi reuşi mult mai uşor să le umpleţi pe cele ale copiilor. Considerăm că o să vi se pară mult mai plăcute căsnicia şi viaţa de familie.

Adresaţi-vă în principalul limbaj de iubire al partenerului.

Vorbiţi-le copiilor în principalul lor limbaj de iubire şi pe măsură ce veţi constata cât de mult contează împărtăşiţi mesajul din această carte şi celorlalţi membri ai familiei şi rudelor. Familie cu familie, vom putea crea o societate mai iubitoare. Va conta enorm pentru întreaga noastră naţiune dacă vom reuşi să ne iubim mai mult în familie.

Epilog

Ocazii minunate

Pe măsură ce detectaţi şi începeţi să vorbiţi

principalul limbaj de iubire al copilului dvs., ştim deja că rezultatul va consta într-o relaţie de familie mai solidă, iar avantajele vor fi atât de partea dvs., cât şi a copiilor dvs. Aşa cum spuneam în capitolul 1, faptul că vorbiţi principalul limbaj de iubire al copilului nu înseamnă că s-au încheiat toate problemele, dar poate duce la un echilibru în cămin şi la o mai mare speranţă pentru copilul dvs. Este o ocazie minunată.

S-ar putea să aveţi însă îndoieli sau să apară unele îngrijorări pe măsură ce începeţi să vorbiţi noul limbaj de iubire, îngrijorări în legătură cu abilitatea de a face acest lucru. Asemenea îngrijorări reprezintă la rândul lor nişte ocazii. Analizăm acum aceste ocazii minunate pe care le aveţi indiferent de situaţiile trecute sau prezente.

Cititorul ideal al acestei cărţi ar fi un cuplu care abia a pus bazele unei familii sau care are copii foarte mici. Ştim totuşi că o parte dintre cititorii noştri au copii mai mari sau chiar ajunşi la vârsta adultă. Probabil că vă gândiţi aşa: ***Dacă aş fi citit eu cartea asta mai demult***… ***Dar acum e cam târziu***.

Mulţi părinţi analizează felul în care şi-au crescut

copiii şi îşi dau seama că n-au prea reuşit să le satisfacă nevoile emoţionale, între timp, copiii sunt mari şi au propriile lor familii.

Dacă vă număraţi printre aceşti părinţi cu regrete, probabil că analizând, vă întrebaţi unde aţi greşit. Poate că meseria v-a ţinut departe de casă prea mult timp tocmai în momentele-cheie din educaţia copilului. Sau poate că propria copilărie cu probleme v-a făcut să fiţi nepregătiţi ca părinţi. Sau poate că aţi trăit toată viaţa cu un rezervor al iubirii gol şi astfel nu aţi învăţat niciodată să vă adresaţi în limbajul de iubire al copiilor dvs.

Chiar dacă aţi învăţat multe între timp, se poate să fi ajuns la concluzia: „Ce a fost a fost şi nu rămân prea multe de făcut”. Am vrea însă să vă sugerăm altă variantă: „Ceea ce se putea se mai poate încă întâmpla”. Ocaziile încă mai pot apărea. Lucrul cel mai grozav în relaţiile interumane este că ele nu sunt statice. Permanent există un anumit potenţial de a le îmbunătăţi.

Dezvoltarea unei relaţii mai apropiate cu copiii adolescenţi sau adulţi poate presupune dărâmarea

unor ziduri şi construirea unor poduri – o muncă tare grea, dar care merită. Poate că este timpul să recunoaşteţi în faţa copiilor dvs. ceea ce aţi recunoscut deja în sinea dvs. – şi anume că nu aţi reuşit să vă comunicaţi prea bine iubirea la nivel emoţional.

Dacă mai locuiţi împreună sau stau pe aproape, o puteţi face privindu-i în ochi şi cerându-le iertare. Sau va fi poate nevoie să le scrieţi, prezentându-vă scuzele sincere şi exprimându-vă speranţa că aţi putea stabili o relaţie mai bună în viitor. Nu puteţi schimba trecutul, dar puteţi făuri un alt fel de viitor.

Poate că nu numai că nu aţi reuşit să comunicaţi, dar chiar v-aţi maltratat copiii din punct de vedere emoţional, fizic sau sexual. Poate că alcoolul şi drogurile v-au fost părtaşi în răul pe care l-aţi făcut. Sau poate că suferinţa sau imaturitatea v-au făcut victimele propriei mânii. Indiferent care v-ar fi vina, nu ***este*** niciodată prea târziu să dărâmaţi zidurile. Nu puteţi construi poduri atâta vreme cât nu scăpaţi de ziduri.

(Dacă încă vă maltrataţi copiii, probabil că aveţi

nevoie de sfatul unui specialist, care să vă ajute să depăşiţi această pornire nocivă.)

Lucrul cel mai pozitiv pe care îl puteţi face în privinţa unui trecut ratat este să vă recunoaşteţi greşeala şi să vă cereţi iertare. Nu puteţi şterge faptele şi nici rezultatele lor. Dar puteţi să treceţi printr-o fază de curăţire emoţională şi spirituală, de mărturisire şi veţi avea posibilitatea de a fi iertaţi.

Indiferent dacă respectivii copii îşi exprimă verbal iertarea sau nu, ei vă vor arăta mai mult respect pentru faptul că aţi fost suficient de maturi ca să vă recunoaşteţi greşelile. Cu timpul, ar putea arăta înţelegere faţă de eforturile dvs. de a construi punţi. Şi cine ştie, s-ar putea să vină şi ziua în care vă vor acorda privilegiul de a avea o relaţie mai apropiată cu ei – şi cu copiii lor.

Chiar dacă nu aţi fost părintele care v-aţi fi dorit să fiţi, puteţi începe de acum să vă iubiţi copiii în aşa fel încât ei să se simtă cu adevărat preţuiţi. Şi când vor avea şi ei copii, veţi şti că aţi influenţat la rândul dvs. O altă generaţie din familie, cei mici având o şansă în plus acum să primească tot timpul o iubire

necondiţionată.

Cu rezervoarele de iubire pline, nepoţii dvs. vor fi mai receptivi şi mai activi din punct de vedere intelectual, social, spiritual şi relaţional. Când copiii se simt cu adevărat iubiţi, întregul lor univers pare mai luminos. Se simt mai în siguranţă şi au mai multe şanse de a-şi atinge adevăratul potenţial în această lume.

Eu (Gary) visez la ziua în care toţi copiii vor putea creşte în familii pline de iubire şi în siguranţă, în care să-şi poată dezvolta energia şi să fie canalizaţi spre învăţătură şi nu spre o căutare disperată a iubirii pe care n-au primit-o acasă. Dorinţa mea este ca această carte să ajute ca acest vis să devină realitate pentru mulţi copii.

Gary a pomenit de ocaziile de curăţire emoţională şi spirituală prin iertare. Eu (Ross) vă încurajez să vă amintiţi dimensiunea spirituală a creşterii copiilor. Cea mai mare resursă de încurajare de care m-am folosit la rândul meu ca părinte au fost promisiunile Domnului. Soţia mea Pat şi cu mine am avut de trecut peste multe poduri periculoase, inclusiv

peste faptul că ni s-a născut o fetiţă grav înapoiată mintal şi vă asigurăm că Dumnezeu este mereu aproape gata să ne ajute şi să-şi respecte fiecare dintre minunatele Sale promisiuni. Pentru părinţi, după părerea mea, cele mai frumoase sunt cele din ***Psalmul*** 37: 25 – 26.

Am fost tânăr şi acum iată sunt bătrân, dar n-am văzut pe cel drept părăsit şi pe urmaşii lui cerşindu-şi pâinea.

Necontenit, el este milostiv şi dă cu împrumut, iar urmaşii lui sunt binecuvântaţi.

În cea mai recentă versiune a Bibliei, ultimul rând sună cam aşa: „Iar urmaşii lui devin o binecuvântare”. Ani de zile am analizat aceste două versete din Sfânta Scriptură şi am verificat promisiunile Domnului de nenumărate ori. N-am văzut niciodată un drept părăsit. Şi am văzut urmaşii celui milostiv cum sunt sau devin o binecuvântare.

Mi-am văzut copiii cum au crescut şi s-au maturizat din toate punctele de vedere şi mi-am întărit nu numai credinţa în faptul că Dumnezeu se ţine de cuvânt şi îmi binecuvântează copiii, dar şi că eu sunt

la rândul meu copilul Său. Pat şi cu mine am fost puşi de multe ori la grele încercări, din care ne-a fost destul de greu să ieşim, dar întotdeauna Dumnezeu a intervenit şi ne-a ajutat să scăpăm din impas.

Aş vrea să vă încurajez în misiunea voastră de părinţi. Indiferent care ar fi situaţia acum sau va fi în viitor, Dumnezeu nu vă părăseşte niciodată. El va fi întotdeauna aproape şi vă va ajuta până la capăt. Pe măsură ce vă veţi creşte copiii, vor apărea ocazii de a dezvolta laturile spirituale ale existenţei lor – şi a voastră.

Profetul Isaia din Vechiul Testament spunea repetând vorbele Domnului:

Nu te teme, căci Eu voi fi cu tine, nu privi cu spaimă, căci Eu sunt Dumnezeul tău. Eu îţi voi da putere şi te voi ocroti, şi dreapta Mea cea tare te va sprijini!”[24]

Cu ajutorul unui asemenea verset veţi putea străbate perioadele mai grele din viaţă, dar şi ca părinţi. Fără îndoială că asta ne-a ajutat, pe Pat şi pe mine. Fără promisiunile şi cuvântul Domnului sunt

24 *Isaia* 41:10.

sigur că alta ar fi fost soarta noastră.

Autorul Psalmilor îi numeşte pe copii „un dar al Domnului”, „o răsplată de la El”, „o moştenire”.[25] Copiii sunt cel mai frumos dar pe care îl putem avea. De vreme ce ei înseamnă atât de mult pentru Dumnezeu, ar trebui ca pentru noi părinţii să însemne totul. Aş vrea să vă sugerez să faceţi o listă cu „calităţile” necesare pentru a fi un bun părinte. Cuvântul ***calităţi*** nu trebuie să apese sau să trezească un sentiment de vinovăţie în dvs., care sunteţi un părinte plin de grijă faţă de copiii dvs. Aceste „calităţi” ar trebui să vă ajute să vă simţiţi în largul dvs. ca figură autoritară, şi în rolul de părinte. Relaxaţi-vă şi bucuraţi-vă cu adevărat de copiii dvs.

Când eram încă un tată fără experienţă, m-am pomenit de multe ori că îmi fac tot felul de griji; eram nesigur de felul cum îmi îndeplinesc rolul. Dar apoi am descoperit că de îndată ce părintele înţelege care sunt nevoile copilului nu mai este atât de greu să dea dovadă de „calităţile” necesare. Vestea cea bună este că aproape orice părinte care îşi iubeşte copilul este

25 *Psalmul 127-3*.

în stare să facă toate acestea.

Vă rog mult să vă întocmiţi chiar dvs. această listă de calităţi, începeţi cu câteva şi apoi adăugaţi altele de câte ori doriţi. Atunci când vă daţi seama că daţi dovadă de aceste calităţi, puteţi fi siguri că şi copilul dvs. primeşte educaţia care îi trebuie şi puteţi sta fără griji, bucurându-vă de el. Ar fi greu de descris cât de mult mi-a fost mie de ajutor asta. De fapt, curând apoi am aflat că sunt chiar un părinte mult mai bun decât aş fi crezut vreodată.

Majoritatea „calităţilor" pentru a fi un bun părinte apar în această carte. Dacă sunteţi dispuşi să faceţi o listă, am să vă arăt de unde să începeţi. Dar ea nu va fi completă sau întru totul a dvs. atâta vreme cât nu corespunde gândurilor şi vorbelor dvs. Iată lista mea personală a „calităţilor" pentru a fi un bun părinte:

1. Rezervorul de iubire al copilului meu îl menţin veşnic plin – vorbind cele cinci limbaje ale iubirii.

2. Folosesc căile cele mai bune cu putinţă pentru a deţine controlul asupra comportamentului copilului meu: rugăminţi, o delicată manevrare fizică, comenzi,

pedepse şi modificări de comportament.

3. Îmi disciplinez cu iubire copilul. Mă întreb: „De ce are nevoie acest copil?” şi apoi fac ceea ce trebuie în funcţie de răspuns.

4. Fac tot posibilul ca să-mi stăpânesc aşa cum se cuvine mânia şi să nu mă descarc pe copil. Sunt agreabil, dar ferm.

5. Fac tot posibilul să-mi formez copilul în aşa fel încât să-şi stăpânească în mod matur mânia – scopul fiind ca acest lucru să se întâmple până la şaisprezece ani şi jumătate.

Sper să vă faceţi cât de curând o listă proprie de calităţi. Pe măsură ce vă veţi da seama că sunteţi în stare să aplicaţi în practică ceea ce aţi trecut pe listă, veţi reuşi să vă destinderi şi să vă bucuraţi de copiii dvs. Iar ei se vor simţi tot mai în siguranţă din toate punctele de vedere.

Plan de acţiune pentru

CELE CINCI LIMBAJE DE IUBIRE ALE COPIILOR

de JAMES S. BELL, JR.

Acest plan de acţiune conţine proiecte şi exerciţii

care să vă ajute să le vorbiţi copiilor dvs. fiecare dintre cele cinci limbaje de iubire. De asemenea, el cuprinde întrebări care să vă ajute să recapitulaţi şi să aplicaţi ideile-cheie ale acestei cărţi. Vă recomandăm acest plan pentru uz personal şi ideal ar fi şi să fie aplicat cu partenerul de viaţă. Planul de acţiune poate fi de asemenea discutat în mici grupuri, drept care am inclus la sfârşitul fiecărui capitol o secţiune intitulată „Pentru discuţiile în grup”, spre a vă determina să aveţi asemenea dialoguri şi cu alţi părinţi. Cum învăţarea detectării şi vorbirii principalului limbaj de iubire al copilului dvs. este un proces de durată, o parte dintre aceste activităţi vor lua timp. Dar merită efortul, pentru că încercăm să ne demonstrăm iubirea faţă de copii şi să-i facem să devină adulţi responsabili.

Capitolul Unu

Iubirea este fundamentul

1. Recapitulaţi mai multe momente în care v-aţi simţit iubiţi sau v-aţi exprimat iubirea faţă de copilul dvs. în majoritatea cazurilor, acest lucru a avut legătură cu valoarea lor ca persoană sau cu vreo

reuşită ori vreo calitate specială de care au dat dovadă? Cu alte cuvinte, aveţi tendinţa să iubiţi condiţionat sau necondiţionat?

2. În ce situaţii recente v-aţi abţinut să vă manifestaţi iubirea faţă de copil? Oare acest lucru are vreo legătură cu înşelarea unor aşteptări? Dacă da, încercaţi să găsiţi o cale de a combina iubirea necondiţionată cu tipul de disciplină cel mai adecvat.

3. Dacă ar fi să măsuraţi de la zero la zece nivelul din rezervorul de iubire al copilului dvs., cam pe unde s-ar situa el?

Gândiţi-vă la ceea ce aţi fi putut să-i oferiţi în diverse feluri spre a creşte acest nivel. Următoarea săptămână petreceţi-o concentrându-vă zilnic asupra a trei posibilităţi prin care să creşteţi nivelul din rezervorul lor.

4. Gândiţi-vă la propriile amintiri plăcute din copilărie. Cum reuşeau părinţii dvs. să vă umple rezervorul de iubire pentru a vă da mai multă încredere? Ce amintiri plăcute din copilărie aveţi şi ce legătură au ele cu iubirea necondiţionată?

5. Reanalizaţi cele şapte puncte referitoare la

comportamentul copiilor. Care este o adevărată revelaţie pentru dvs?

Care este cel mai greu de acceptat? Care trebuie să vi-l însuşiţi acţionând în conformitate cu el?

Pentru discuţiile în grup

Iubirea condiţionată faţă de copilul dvs. poate duce la nesiguranţă, nelinişte, o proastă părere de sine şi la mânie. În ce măsură copilul dvs. dă dovadă de aşa ceva? Daţi posibilitatea grupului să împărtăşească momentele în care au dat dovadă de iubire condiţionată. După care membrii grupului trebuie să ofere sugestii asupra felului în care să ne iubim necondiţionat copiii.

Capitolul Doi

Limbajul nr. 1 al iubirii: mângâierile fizice

1. Cum stau lucrurile în familie în privinţa mângâierilor fizice? Părinţii vă îmbrăţişau şi vă sărutau sau dădeau alte semne de afecţiune? Ce efect au avut toate acestea asupra adultului de azi?

2. Pornind de la ideile din acest capitol, oare oferiţi suficiente mângâieri copiilor dvs. atunci când trebuie? De ce da sau de ce nu?

3. Care ar fi semnele mai puţin obişnuite de exprimare a dorinţei de apropiere fizică? Cum ar putea un contact fizic neconvenţional, cum ar fi lupta corp la corp, să satisfacă nevoile emoţionale? Care sunt graniţele între apropierea fizică şi cea care îi poate face un rău copilului ori poate deveni excesivă?

4. Discutaţi modalităţile de implicare fizică, altele decât îmbrăţişările şi sărutările de care au nevoie copiii dvs. Identificaţi ocaziile în care puteţi pune în aplicare aceste forme de apropiere fizică.

5. În următoarea săptămână, sporiţi numărul de mângâieri faţă de copii, dar făcând-o în conformitate cu vârsta şi cu personalitatea unică a fiecărui copil. Distingeţi efectele şi reacţia.

Pentru discuţiile în grup

Reflectaţi asupra posibilităţii ca mângâierile fizice să fie principalul limbaj de iubire al unuia dintre copiii dvs. Dacă aşa stau lucrurile, explicaţi de ce aţi ajuns la această concluzie. În plus, daţi-le ocazia membrilor grupului să-şi împărtăşească experienţele din copilărie referitor la apropierile fizice pozitive sau negative. Ce aţi avea de învăţat din aceste experienţe?

Capitolul Trei

Limbajul nr. 2 al iubirii: cuvintele de încurajare

1. În ce fel anumite încurajări din copilărie au devenit adevărate profeţii în privinţa reuşitei personale? Analizaţi felul în care cuvintele atât pozitive cât şi negative au avut un impact asupra dvs. ca adulţi, indiferent dacă au fost sau nu corecte iniţial.

2. Acum faceţi acelaşi lucru pentru fiecare dintre copiii dvs.

Alegeţi o afirmaţie pozitivă şi una negativă care au afectat comportamentul lor în bine sau în râu. Apoi luaţi deoparte copilul respectiv şi reîntăriţi-vă afirmaţia pozitivă, îndepărtând-o totodată pe cea negativă.

3. Adesea avem sentimente pline de afecţiune faţă de copiii noştri şi ni se pare că ei ne înţeleg iubirea. Cum însă ei gândesc concret, s-ar putea să nu-şi fi dat seama de ele. În săptămâna următoare, de fiecare dată când simţiţi nevoia să vă exprimaţi iubirea, faceţi-o cât mai explicit. La sfârşitul săptămânii, întrebaţi-i pe copii dacă nu cumva au

înţeles mai bine iubirea dvs. faţă de ei.

4. Exprimarea verbală a iubirii intră în rutina vieţii de zi cu zi şi este întotdeauna binevenită, dar există şi nevoia de a fi însoţită şi de exprimări speciale. Luaţi fiecare copil în parte, duceţi-l într-un loc deosebit, care îi place, şi la momentul potrivit spuneţi-i copilului de ce îl iubiţi. Încercaţi să vă bazaţi afirmaţiile pe ceea ce este copilul şi nu pe ceea ce reuşeşte el să facă.

5. Cuvintele de încurajare pot fi importante exprimări ale iubirii. Aşa cum la rândul dvs. sunteţi încurajaţi în diverse feluri, încercaţi să ţineţi un jurnal sau un dosar şi apoi împărţiţi modalităţile prin care puteţi să transmiteţi aceste încurajări astfel încât să se potrivească vârstei copilului şi situaţiei respective. Mai întâi, întrebaţi-i care ar fi acele zone din existenţa lor unde ar avea nevoie de ajutor sau în care nu se descurcă (nu presupuneţi că ştiţi dinainte).

6. Când s-a întâmplat ultima dată ca mânia să vă determine să nu mai spuneţi vorbe bune? Cereţi-vă scuze pentru toate cazurile precise în care mânia, chiar dacă justificată, a făcut ca relaţia cu copilul dvs.

să aibă de suferit.

Pentru discuţiile în grup

Cel mai mare duşman al încurajărilor verbale este mânia.

Discutaţi modalităţile constructive de aplicare a disciplinei şi a pedepselor fără efectele negative ale mâniei nocive. Lăsaţi-i şi pe ceilalţi din grup să-şi împărtăşească reuşitele şi eşecurile în felul în care şi-au stăpânit mânia. Ce aţi putea învăţa din experienţele trecute?

Capitolul Patru

Limbajul nr. 3 al iubirii: timpul acordat

1. Cât timp aţi petrecut cu copilul dvs. în afară de timpul afectat nevoilor imediate în ultima săptămână? De ce fel de timp petrecut împreună are nevoie fiecare copil în parte?

Întrebaţi-l pe fiecare ce-i place cel mai mult atunci când sunteţi împreună şi ce anume contează.

2. Promiteţi să petreceţi săptămânal cel puţin o oră singur cu fiecare dintre copiii dvs. în următoarele douăsprezece luni.

Poate părea o promisiune majoră, dar oare nu

merită copiii dvs. aşa ceva? încercaţi să le acordaţi un timp egal în calendarul sau în agenda dvs., dar dacă nu reuşiţi, măcar la sfârşit de săptămână respectaţi-vă promisiunile.

3. Faceţi o listă care să cuprindă principalele şi cele mai interesante subiecte de discuţie pentru fiecare copil în parte şi folosiţi-vă de ea atunci când vă petreceţi timpul împreună.

Grupaţi-le după cum urmează: valori, talente, distracţie, planuri de viitor, lumea lor interioară şi, în final, propria dvs. lume interioară.

4. „Dictatura imediatului" este o problemă serioasă în programul nostru, care presupune permanent un ritm infernal. Revizuiţi-vă orarul din ultima lună. Ce anume aţi anulat sau aţi scurtat, considerând că nu ar fi nişte priorităţi?

Oare cât din acest timp irosit sau acordat unor lucruri mai puţin importante ar fi putut fi petrecut cu copiii dvs?

5. Cum aţi putea ca zilnic sau săptămânal să transformaţi corvezile sau răspunderile pe care le au copiii în adevărate experienţe, din care să aibă de

învăţat şi pe care să le împărtăşiţi? I-aţi putea ajuta să se descurce mai bine discutând în acest timp despre lucruri amuzante sau interesante?

Pentru discuţiile în grup

Rolul nostru de părinţi este cel mai vizibil în momentele pe care le acordăm copiilor noştri. Împărtăşiţi-vă o parte dintre amintirile minunate petrecute în intimitatea familiei, situaţii din care toată lumea a avut de învăţat şi s-a bucurat în egală măsură. Gândiţi-vă la viitor, pentru că de fapt copiii dvs. nu vă vor fi alături decât pentru o scurtă perioadă de timp. Planificaţi cel puţin un eveniment cu totul special în anul ce urmează.

Lăsaţi-i şi pe ceilalţi din grup să împărtăşească din experienţele trecutului, despre felul în care au acordat mai mult timp copiilor lor. De asemenea, ei ar putea să-şi amintească şi de momentele petrecute cu propriii părinţi. Ce aţi putea învăţa din aceste experienţe?

Capitolul Cinci

Limbajul nr. 4 al iubirii: darurile

1. Cu toţii preţuim darurile din diverse motive: ca

fiind utile, pentru gândul frumos sau forma de afecţiune din partea lor sau chiar ca preţ. Care daruri au trecut testul timpului şi de ce? Ce vă spune acest lucru despre dvs. înşi vă?

2. Ce rol joacă darurile în propria dvs. viaţă afectivă atunci când le oferiţi copiilor? Punctul lor de vedere faţă de daruri corespunde cu al dvs. sau este diferit? încercaţi să aveţi o discuţie cu fiecare copil în parte în legătură cu oferirea şi primirea darurilor, pentru a înţelege mai bine avantajele sau dezavantajele cadourilor făcute.

3. Gândiţi-vă cu atenţie la momentele în care poate că aţi oferit daruri din anumite motive sau cadouri greşite. Nu cumva au avut o conotaţie de plată, mită sau chiar de materialism ori orgoliu personal? Hotărâţi ca pe viitor să oferiţi totul cu iubire şi fără niciun fel de obligaţii.

4. Analizaţi jucăriile pe care le-aţi cumpărat pentru copiii dvs. sau darurile pentru timpul liber pe care le-aţi făcut adolescenţilor. Încercaţi să determinaţi care dintre ele ar corespunde următoarelor categorii:

— Jucăriile cu un scop pozitiv şi sănătos spre deosebire de cele ce sunt la modă pentru că le au şi alţi copii.

— Jucării care au „dispărut” pe măsură ce a trecut moda.

— Jucării la care, ca părinţi, aţi avut o contribuţie directă, fie că aţi ajutat la crearea lor sau la folosirea lor.

5. Oferiţi câte ceva fiecărui copil în luna următoare, fără ca acest lucru să aibă legătură directă cu vreo ocazie specială.

Apoi încercaţi să stabiliţi dacă într-adevăr darurile sunt principalul limbaj de iubire al copilului dvs., urmărind dacă au apărut următoarele reacţii: (1) copilul a dat o atenţie specială felului în care a fost împachetat cadoul, (2) a acordat o atenţie specială cuvintelor care au însoţit cadoul sau împrejurării respective, (3) a pus cadoul într-un loc bine definit sau l-a tratat cu extrem de mare grijă, (4) a comentat faţă de dvs. sau faţă de partenerul de viaţă marea importanţă a darului respectiv.

Pentru discuţiile în grup

Discutaţi modalităţile în care i-am putea învăţa pe copiii noştri să considere viaţa în sine ca pe un dar.

Tot aşa cum ni s-a dăruit şi nouă, discutaţi şi cum am putea să dăruim copiilor noştri astfel încât să ajungem la o dăruire necondiţionată fără a aştepta nimic în schimb. Care sunt cele mai mari daruri, pe lângă viaţa în sine, pe care le putem împărţi cu copiii noştri şi care deşi sunt gratuite, sunt extrem de valoroase?

Capitolul Şase

Limbajul nr. 5 al iubirii: serviciile

1. Serviciile sunt cel mai bine îndeplinite atunci când părintele are o viaţă fizică şi emoţională echilibrată. Identificaţi trei zone care necesită o atenţie specială pentru a se ajunge la un echilibru în propria dvs. viaţă. Ce paşi ar trebui făcuţi pentru a reuşi în aceste direcţii?

2. Serviciile pe care le faceţi copilului dvs. corespund vârstei?

Inventariaţi tot ceea ce faceţi pentru copilul dvs. Oare va învăţa să-şi asume mai bine răspunderea dacă va îndeplini chiar el treaba respectivă? în funcţie de

vârstă, acordaţi-i ceva timp pentru ca să îndeplinească anumite îndatoriri precise, acest lucru trebuind să fie perceput ca un serviciu plin de afecţiune.

3. Cu toţii facem diverse servicii altora fără prea mare tragere de inimă. Faceţi un grafic cu „Răsplata imediată” în stânga şi „Nu e nevoie de nicio întoarcere a serviciului” în partea din dreapta. Încercaţi să stabiliţi (de la unu la zece) cam unde s-ar situa serviciile dvs. Care sunt motivele pentru care unele sunt mai în stânga şi altele mai în dreapta?

4. Cu fiecare copil în parte plănuiţi un proiect de ajutorare propriu-zisă a cuiva din comunitatea dvs. (în afara membrilor de familie), cineva cu mai puţin noroc în viaţă. Aveţi grijă ca respectivul copil să aibă un rol precis şi apoi analizaţi ce anume i-a făcut mai mare plăcere şi de ce a fost în avantajul tuturor.

5. Analizaţi zonele de conflict atunci când le cereţi copiilor să facă anumite lucruri. Sunteţi oare în acea fază avansată când e suficient să-i rugaţi o singură dată? Dacă nu, de ce? Ce dezvăluie acest lucru în privinţa atitudinii lor şi a dvs. faţă de muncă şi servicii?

Pentru discuţiile în grup

Ca părinţi, cu toţii facem diverse servicii. Cum am putea să răspundem mai bine nevoilor copiilor noştri, combinând faptele cu cuvinte de iubire şi astfel cu o lecţie implicită? Lăsaţi întregul grup să-şi împărtăşească ideile asupra felului în care a folosit serviciile ca exprimare a iubirii faţă de copii.

Ce anume aţi putea învăţa de la ceilalţi din grup?

Capitolul Şapte

Cum să descoperi limbajul principal de iubire al copilului

1. Încercaţi să vă amintiţi în ce fel îşi exprimă copiii dvs. iubirea faţă de dvs. Faceţi o listă cu cel puţin trei momente importante din ultima vreme. Care este limbajul de iubire predominant?

2. Observaţi felul în care copiii îşi exprimă iubirea faţă de fraţi, de prieteni, de profesori, de bunici etc. în ce fel seamănă aceste exprimări sau diferă de cele faţă de dvs? Dacă există diferenţe, care este principalul motiv?

3. Copiii noştri cer multe de la noi. Recapitulaţi cele cinci limbaje de iubire şi apoi încercaţi să

întocmiţi o listă cu cât mai multe rugăminţi specifice pentru fiecare categorie de limbaj în parte. În ce direcţie se concentrează rugăminţile lor? Cum aţi putea, ca părinţi, să le satisfaceţi mai bine dorinţele arzătoare?

4. Analizaţi modul în care se plânge sau îşi exprimă nefericirea în diverse împrejurări fiecare copil în parte. Ce anume le-ar lipsi cel mai tare? După ce tânjesc cel mai mult? Examinaţi motivele pentru care se poate să fi neglijat necesităţile din această direcţie. Cum aţi putea să „umpleţi” cât mai eficient rezervorul de iubire în zonele foarte importante?

5. În următoarele luni daţi-i posibilitatea copilului dvs. să aleagă între „orizon” în cazul a câte două dintre limbajele de iubire. Notaţi reacţia lui. Încercaţi să înţelegeţi motivele alegerilor sale şi apoi stabiliţi care este limbajul de iubire cel mai des preferat. Mai mult ca sigur că acesta este principalul limbaj de iubire al copilului dvs.

Pentru discuţiile în grup

Concentraţi-vă asupra influenţei pe care o au anumiţi factori-cheie în descoperirea principalului

limbaj de iubire al copilului dvs. Ei pot include sexul, vârsta, temperamentul, educaţia, maturitatea spirituală şi intelectuală etc. După părerea dvs., care este valoarea înţelegerii limbajului principal şi secundar de iubire al copilului? Lăsaţi întregul grup să-şi împărtăşească punctele de vedere.

Capitolul Opt

Disciplina şi limbajele iubirii

1. Disciplina este adesea percepută doar ca pedeapsă, deşi există şi căi pozitive de a disciplina un copil. Daţi exemple din trecutul apropiat în care aţi folosit următoarele forme de educaţie şi faceţi în aşa fel încât să le utilizaţi cât mai des:

modelul de urmat, indicaţii verbale, rugăminţi, sfătuirea şi învăţarea din propriile lor experienţe.

2. Gândiţi-vă la un comportament inadecvat recent al copilului dvs. Nu cumva este măcar în parte rezultatul unui rezervor de iubire gol şi nu al unei răzvrătiri voite? în ce direcţie ar trebui să îşi comunice copilul dvs. nevoia de iubire şi cum aţi putea să umpleţi mai bine acest gol pe viitor?

3. Dintre cele cinci modalităţi de a forma

comportamentul copilului, rugăminţile sunt cele mai eficiente. Faceţi o listă a avantajelor de ambele părţi. Analizaţi apoi comenzile, manipularea fizică, pedepsele şi modificările de comportament. Deşi necesare, care sunt neajunsurile lor pentru fiecare copil? Daţi exemple când probabil că o cale diferită ar fi funcţionat mai bine.

4. Imaginaţi-vă şi apoi notaţi o situaţie virtuală în care copilul dvs. s-ar comporta inadecvat. Creaţi dialogul, legătura fizică etc. care ar putea să disciplineze cât mai adecvat în raport cu principalul limbaj de iubire. În ce fel acest scenariu diferă de felul în care vă adresaţi în mod obişnuit copilului? Cum ar putea reacţiona diferit copilul în momentul în care intră în scenă principalul limbaj de iubire?

5. Şi acum scrieţi o scenă imaginară în care să folosiţi o formă de disciplinare care ar putea intra în conflict cu principalul limbaj de iubire al copilului (de ex., folosind izolarea sa atunci când principalul său limbaj este timpul acordat). În ce fel ar reacţiona copilul dvs. şi cum ar putea fi subliniat mesajul pozitiv pe care încercaţi să i-l daţi?

Pentru discuţiile în grup în legătură cu pedepsele disciplinare, majoritatea părinţilor fie sunt prea severi, fie prea îngăduitori, adesea fără să-şi dea seama de asta. Analizaţi originile stilului dvs. de a vă educa copiii, răspunzând la următoarele întrebări:

Care au fost principalele metode pe care le-au aplicat părinţii mei pentru a mă disciplina?

Ce cărţi am citit despre cum să-mi cresc copiii şi ce impact au avut ele asupra ideilor mele despre cum trebuie disciplinaţi?

Ce sfaturi am primit de la alţi părinţi şi în ce măsură m-au influenţat în felul în care îmi disciplinez copiii?

Împărtăşiţi-vă răspunsurile şi celorlalţi membri din grup şi discutaţi valoarea acestor idei. Prin feedbackul oferit de ceilalţi, încercaţi să fiţi mai eficienţi în a vă disciplina copiii.

Capitolul Nouă

Învăţarea şi limbajele iubirii

1. Ce anume îl motivează cel mai tare pe copilul dvs. să înveţe?

Ce anume blochează procesul de învăţătură?

Pornind de la aceste două idei, cum aţi descrie în ansamblu punctele forte şi punctele slabe ale copilului dvs. referitor la învăţătură?

2. Care sunt factorii cei mai critici în viaţa copilului dvs. şi care au afectat actuala structură emoţională? în ce fel starea emoţională afectează următoarele: părerea de sine, siguranţa sa în general, reacţia la stres şi la schimbare, capacitatea de a învăţa?

3. În ce fel gradul în care comunicaţi cu copilul dvs. afectează încrederea şi siguranţa sa, care la rândul lor afectează motivarea sa de a învăţa? în ce măsură accentul pus pe note este un avantaj sau un dezavantaj la învăţătură pentru copil?

Ce idei aţi învăţat din acest capitol şi care vă vor fi de folos pentru a vă motiva copilul în trimestrul viitor?

4. Întrebaţi-vă copilul ce anume ar vrea să înveţe. Faceţi o listă cu lucrurile faţă de care îşi manifestă interesul şi încercaţi să treceţi la o nouă fază de experienţă de studiu.

5. În ce fel vă asumaţi prea mult sau prea puţin

răspunderea în raport cu învăţătura copilului? Cum îl puteţi încuraja, făcându-l totodată direct răspunzător de temele de acasă, de teze şi de alte asemenea? încercaţi să vă planificaţi sprijinul şi să-l încurajaţi fără a vă prelua povara răspunderii lor.

Pentru discuţiile în grup

La învăţătură se reuşeşte cel mai bine atunci când copilul este echilibrat din punct de vedere emoţional. Acest echilibru se obţine în mod ideal prin umplerea rezervorului său emoţional de iubire. Daţi-le posibilitatea şi celorlalţi din grup să-şi exprime ideile în legătură cu ce ar putea face un părinte pentru a spori capacitatea de învăţătură a copilului atunci când principalul limbaj de iubire al său este timpul acordat. Procedaţi în mod similar şi cu celelalte limbaje ale iubirii. S-ar putea să simţiţi nevoia să luaţi notiţe pe măsură ce vă sunt împărtăşite aceste idei.

Capitolul Zece

Mânia şi iubirea

1. Gândiţi-vă la un motiv întemeiat sau la o situaţie care v-a mâniat şi v-a determinat să treceţi la fapte. În ce măsură mânia era justificată şi a fost

canalizată spre un rezultat pozitiv? în ce fel diferă de mânia nocivă sau „egoistă”?

2. Cum v-aţi categorisi în privinţa stăpânirii la mânie? în ce mod îi afectează acest lucru pe copiii dvs. în raport cu propria lor mânie? în ce fel v-aţi putea controla mai bine la mânie, formându-vă copiii în aceeaşi direcţie? Credeţi că aţi dat greş serios în direcţia formării copiilor dvs. spre a-şi stăpâni mânia? De ce da sau de ce nu?

3. De la unu la zece, evaluaţi corectitudinea copilului dvs. în următoarele direcţii: cinste, promisiuni respectate şi răspundere personală. Şi acum analizaţi exprimarea (sau lipsa exprimării) mâniei şi legătura directă cu aceste puncte.

Luaţi cifra cea mai mică şi discutaţi cu partenerul dvs. cum aţi putea să vă ajutaţi copilul să-şi stăpânească mânia în aşa fel încât să-şi îmbunătăţească şi comportamentul.

4. Luaţi-vă deoparte copilul după ce aţi făcut ceva frumos sau amuzant împreună. Spuneţi-i că este o „şedinţă de mai bună înţelegere” şi încurajaţi-l să vă împărtăşească ceea ce îl mâniază, îl întristează, îl

dezamăgeşte sau îl deziluzionează, îngăduiţi-i să fie cât se poate de vehement sau de sincer, folosind chiar şi cuvinte tari, punând mult suflet.

Promiteţi-i că veţi încerca să rezolvaţi împreună problemele respective.

Pentru discuţiile în grup

Discutaţi modalităţile prin care puteţi să vă abordaţi copilul în perioadele de neînţelegeri. Cum l-aţi putea pricepe mai bine şi l-aţi putea iubi, menţinându-vă autoritatea părintească? Desfăşuraţi strategii de ascultare atentă, evaluaţi corect punctele dvs. de vedere şi explicaţi cu grijă hotărârile luate, întregul grup să-şi împărtăşească exemplele şi fiecare să povestească despre momentele în care n-a reuşit să aplice aceste strategii sau despre cele în care a reuşit pe deplin.

Capitolul Unsprezece

Folosirea limbajelor iubirii în familiile cu un singur părinte

(Aceste întrebări se referă exclusiv la familiile cu părinţi unici.)

1. Faceţi o listă cu toate momentele

traumatizante ale perioadei de când sunteţi părinte unic şi care au creat o stare de tensiune în relaţiile afective cu copilul dvs. în ce fel au afectat ele capacitatea dvs. de a vă adresa copilului în principalul său limbaj de iubire şi ce aţi putea face pentru a îmbunătăţi situaţia? (Includeţi şi tensiunile financiare, sociale, lipsa de timp, precum şi stresul personal.)

2. Acum întocmiţi o listă cu unele dintre sentimentele pe care şi le-a exprimat copilul dvs. în urma dispariţiei sau mutării unuia dintre părinţi: frică, mânie, nelinişte, refuz, vinovăţie etc. în ce fel aţi putea folosi principalul limbaj de iubire al copilului dvs. pentru a-i alina durerea în fiecare caz în parte?

3. Copiii cu un singur părinte au nevoie de o îngrijire specială, ceea ce înseamnă să le acordaţi mai mult din dumneavoastră în anumite direcţii. Găsiţi căi prin care aţi putea să alinaţi mâhnirea lor ascultându-i, recunoscându-le suferinţa şi lăsându-i să-şi exprime emoţiile, şi să şi le accepte.

4. Mulţi copii din familii cu părinte unic reuşesc destul de bine în viaţă – însă doar cu multă străduinţă, implicare şi o atitudine pozitivă. Sărbătoriţi lucrurile

pozitive pe care le-aţi făcut de-a lungul anilor în încercarea de a vă adapta în misiunea dificilă de părinte unic. Cum aţi putea profita mai mult de punctele forte? Propuneţi-vă să faceţi progrese în cel puţin una dintre zonele cu slăbiciuni.

5. Copiii dvs. au nevoie de modele şi de înlocuitori de părinţi. Ce alţi membri ai familiei sau prieteni vă pot ajuta să umpleţi acest gol din viaţa copilului dvs? Ce sugestii din acest capitol puteţi folosi pentru a-i găsi pe adulţii care ar putea avea un impact pozitiv asupra vieţii copiilor?

Pentru discuţiile în grup

Discutaţi felul în care dvs. ca părinte unic îi puteţi împiedica pe alţii să profite de pe urma nevoii dvs. de afecţiune, acceptare, reuşită ş.a.m.d. Cum pot profita de dvs. şeful, părinţii, prietenii şi chiar copiii? Ce aţi putea face pentru a preveni asta?

Apoi membrii grupului îşi pot împărtăşi modalităţile în care se adresează în principalul limbaj de iubire al copilului lor şi felul în care acest lucru a contat în atitudinea sau comportamentul copilului.

Capitolul Doisprezece

Folosirea limbajelor iubirii în căsnicie

1. Pornind de la informaţiile din acest capitol, care este propriul dvs. limbaj de iubire? Dar al partenerului? împărtăşiţi-vă reciproc felul în care aţi putea să vă umpleţi mai bine rezervorul de iubire.

2. Analizaţi cazurile în care aţi vorbit propriul limbaj de iubire al partenerului atunci când aţi dorit să îl mulţumiţi.

Faceţi o listă cu modalităţile specifice prin care aţi putea să vă adresaţi în limbajul de iubire al partenerului. Folosiţi acest nou limbaj cât mai des în luna următoare.

3. În ce fel zonele dificile de înţelegere între parteneri ar putea să se axeze asupra unor limbaje de iubire care intră în conflict? Luaţi în considerare faptul de a nu înţelege limbajul principal al celuilalt, incapacitatea de a-l vorbi deseori sau folosirea limbajului în sens negativ – cum ar fi reproşurile verbale, atunci când cuvintele de încurajare sunt principalul limbaj de iubire al partenerului. În ce fel ar putea fi satisfăcute nevoile amândurora în mod armonios?

4. Fiţi sinceri cu partenerul de viaţă în privinţa momentelor când rezervorul dvs. de iubire a fost mai mult decât gol. Explicaţi de ce nu a fost vorba despre o neglijenţă, ci doar despre o neînţelegere a nevoilor dvs. Descrieţi mai amănunţit în ce fel aţi simţit iubirea în legătură directă cu principalul dvs. limbaj de iubire.

5. Gândiţi-vă la nevoile partenerului. Apoi faceţi câteva sugestii şi lăsaţi-l pe partener să reacţioneze, pentru a vă asigura că aţi recepţionat feedbackul corect referitor la ce anume l-ar putea face să se simtă iubit. Alegeţi trei modalităţi prin care veţi încerca să satisfaceri nevoile partenerului în săptămâna imediat următoare.

Pentru discuţiile în grup

Discutaţi şi cu alte cupluri despre căile creative de exprimare în principalul limbaj de iubire al partenerului. Lăsaţi cuplurile să dea exemple despre felul în care partenerii s-au adresat unul altuia în principalul limbaj de iubire şi despre cum acest lucru a avut un efect major asupra relaţiei lor. Încurajaţi cuplurile să facă eforturi pentru a învăţa să vorbească principalul limbaj de iubire al partenerului.

CUPRINS

Introducere:

Cum puteţi vorbi pe înţelesul copiilor dumneavoastră… 5

1. Iubirea este fundamentul… 11

2. Limbajul nr. 1 al iubirii: mângâierile fizice… 29

3. Limbajul nr. 2 al iubirii: cuvintele de încurajare… 43

4. Limbajul nr. 3 al iubirii: timpul acordat… 56

5. Limbajul nr. 4 al iubirii: darurile… 69

6. Limbajul nr. 5 al iubirii: serviciile… 81

7. Descoperirea limbajului principal de iubire al copilului… 96

8. Disciplina şi limbajele iubirii… 111

9. Învăţarea şi limbajele iubirii… 131

10. Mânia şi iubirea… 147

11. Folosirea limbajelor iubirii în familiile cu un singur părinte… 165

12. Folosirea limbajelor iubirii în căsnicie… 178

Epilog: Ocazii minunate… 192

Plan de acţiune pentru Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor. 198

Editor: Gr. Arsene
CURTEA VECHE PUBLISHING
Internet: www.curteaveche.ro
MULTIPR – ipr Tipografia. MULTIPRINT laşi
Calea Chişinâului 22, et 6, laşi 6600 tel. 032 – 211225, 236388 fax. 032 – 211252
CURTEA VECHE PUBLISHING
arh. Ion Mincu 11, Bucureşti teufax: (01) 222 57 26, 222 47 65;
www.curtaavacha. Ro
COLECŢIA CĂRŢI CHEIE

AUTOR	TITLU	PREŢ (redus)
Dale Carnegie	Secretele succesului	8 5.000
Napoleon Hill	De la idee la bani	7 0.000
David J. Schwartz	Puterea magică a gândului	7 0.000

John Chaffee	O călăuză sigură	7 0.000
Walter Anderson	Curs practic de încredere	7 0.000
David Reuben	Tot ce ai vrut să ştii despre sex. — Dar ţi-a fost teamă să întrebi™	8 5.000
Maxwell Maltz	Psihocibernetica	7 0.000
Norman Vincent Peale	Forţa gândirii pozitive	7 0.000
Steven K. Scott	Paşi simpli către vise imposibile	7 0.000
Les Giblin	Arta dezvoltării relaţiilor interumane	7 0.000
Henriette Anne Klauser	Notează şi acţionează	7 0.000
William Glasser	Cum să alegem fericirea	7 0.000

Zig Ziglar	Putem creşte copii buni într-o lume negativă!	7 0.000
Dale Carnegie	Lasă grijile, începe să trăieşti	8 5.000
Alan Loy McGinnis	Importanţa prieteniei	7 0.000
Gary Chapman	Cele cinci limbaje ale iubirii	7 0.000
Zig Ziglar	Dincolo de vârf	7 0.000
Robert T. Kiyosaki	Tată bogat, tată sărac	7 0.000
Dale Carnegie	Cum să vorbim în public	7 0.000
Glenn Van Ekeren	Drumuri spre fericire	7 0.000
Spencer Johnson	Cine mi-a luat Caşcavalul?	7 0.000
Allan Pease	Întrebările sunt, de fapt, răspunsuri	7 0.000

Og Mandino	Al doisprezecelea înger	7 0.000
Og Mandino	Cel mai vestit vânzător din lume	7 0.000
Burke Hedges	Afirmă-te sub propria firmă	7 0.000
Norman Vincent Peale	Spune „pot” şi vei putea	7 0.000
K. Blanchard, S. Johnson	Manager la Minut	7 0.000
Daniel Goleman	Inteligenţa emoţională	8 5.000

John C. Maxwell

M. Scott Peck Jinny S. Ditzler Og Mandino Zig Ziglar

Spencer Johnson

John C. Maxwell

Bill Quain

Jacques Salomé

Cum să devii popular 70.000

Drumul către tine însuţi 85.000

Cel mai bun an, 70.000

Alegerea 70.000

Motive pentru a zâmbi 70.000

DA sau NU 70.000

Realizează-te pe deplin 70.000 10 reguli de încălcat, 10 reguli de urmat 70.000

Dacă m-aş asculta, m-aş înţelege 85.000

LJ Jim Dornan

LJ Anthony Robbins

F. Lelord, Ch. André§

LJ Aldo Carotenuto

Puterea parteneriatului

Paşi uriaşi

Cum să ne purtăm cu personalităţile dificile

Un triunghi psihanalitic

70.000 70.000

85.000 70.000

FAMILIA LA CURTEA VECHE

AUTOR

Ross Campbell, Gary Chapman

Zig Ziglar

Spencer Johnson	
Spencer Johnson	
Allan Pease	
Barbara Pease	
Gary Chapman	
Ross Campbell	
Ross Campbell	
Gary Smalley	
A. Faber, E. Mazlish	
Jacques Salomé	
Gary Smalley	
TITLU	
Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor	
Secretul căsniciei fericite	
Mamă la minut	
Tată la minut	
De ce bărbaţii se uită la meci şi femeile se uită în oglindă	
Speranţe pentru cei despărţiţi	
Copiii noştri şi drogurile	
Educaţia prin iubire	
Cum să-ţi înţelegi soţul	

Comunicarea eficientă cu copiii

Vorbeşte-mi, am atâtea să-ţi spun

Cum să-ţi înţelegi soţia

PREŢ (redus)

70.000

70.000 55.000 55.000 85.000

70.000 70.000 70.000 70.000 70.000 85.000 70.000

POVESTEA SUCCESULUI

AUTOR TITLU

LJ Alexandru Răducanu Andreea Marin

PREŢ (redus)

110.000

COLECŢIA PROMETEU

AUTOR [U. Gene I. Rochlin

TITLU Sus)

Calculatorul: binefacere sau blestem? 85.000

OM – IDEE – SOCIETATE

AUTOR TITLU P

REŢ

(redus)

Vegnti Goldsworthy	Inventaiva Rulitaniei		100.000
M. Hyde	Câte despre Jung	ceva	5.000
D. Robinson	Câte despre filosofie	ceva	5.000
J. Schwartz	Câte despre Einstein	ceva	5.000
N. C. Benson	Câte despre psihologie	ceva	5.000
R. Appignanesi	Câte despre Freud	ceva	5.000
D. Robinson	Câte despre Platon	ceva	5.000
Z. Sardar, B. Van Loon	Câte despre mass media	ceva	5.000
R. Hinshelwood et al.	Câte despre Melanie Klein	ceva	5.000
Z. Sardar, B. Van	Câte despre Studii	ceva	5.000

Loon	culturale	
F. Pirani, C. Roche	Câte ceva despre Univers	5.000
Z. Sardar, I. Abrams	Câte ceva despre haos	5.000
L. Gane, K. Chan	Câte ceva despre Nietzsche	5.000

Vă recomandăm şi următoarele titluri:

AUTOR	TITLU	PREŢ (redus)
* * *	„Dosarul” Eliade (vol. I-V) fiecare	6.000
Zorela Creta et al.	Dicţionar al limbii române actuale	7.000
Alice Botez	Cartea realităţilor fantastice	6.000

C. Corciovescu, B. Râpeanu		3
Cinema… un secol şi ceva		30.000
Ion	Thanatos	7
Biberi		0.000
Ion	Lumea de mâine	7
Biberi		5.000
Emil	Ion Minulescu –	7
Manu	monografie	5.000
Emil	Reviste	7
Manu	româneşti de poezie	5.000
Călin-	16-17.	7
Andrei	Renaştere,	5.000
Mihăilescu	manierism, baroc	
Carol al	Jurnal (vol. IV-V)	7
II-lea	fiecare	5.000
Grigore	Memorii politice	7
Trancu-Iaşi	(1921-1938)	0.000
Tudor	Oameni normali	6
Octavian		0.000
Mircea	Mass-comedia	7
Vasilescu		0.000
Adrian	Scrum de secol	7

Cioroianu		0.000
Virgil Nemoianu	Tradiţie şi libertate	8 0.000
Toma Spătarii	Zbateri	8 0.000
Olga Greceanu	Ura care ucide	6 0.000
Rodica Chelaru	Culpe care nu se uită	7 0.000
Pr. Tudor Ciocan	Citind Filocalia	6 0.000
Ignatie Monahul	Viaţa în duh filocalic	7 5.000
Rhea Cristina	22 de martori la Destin	7 5.000
Rhea Cristina	România care a dispărut	7 0.000
George Potra	Contribuţiuni la istoricul ţiganilor…	7 5.000

Vă rugăm să completaţi talonul citeţ, cu majuscule şi să-l trimiteţi pe adresa:

CURTEA VECHE PUBLISHING, str! arh. Ion Mincu nr. 11, sector 1, Bucureşti

Nume... Prenume...

Vârsta... Localitatea... judeţul...

strada... nr... al... se... ap.

Cod poştal... Telefon... Semnătura...

Data: ...

Comentarii:

Pentru informaţii aşteptăm să ne contactaţi la tel./fax: (01) 222 57 26, 222 47 65;

e-mail: arsene Sme.ro; internet: www.curteaveche.ro

Fiecare copil, ca de altfel fiecare adult, îşi exprimă şi receptează cel mai bine iubirea într-un limbaj propriu. Oricât de mult ar fi iubiţi de părinţi, copiii nu ştiu acest lucru de la sine. De aceea, este foarte important ca părinţii să descopere şi să înveţe principalul limbaj de iubire al copiilor lor. Prin intermediul unuia dintre cele cinci limbaje de iubire, specific copilului dumneavoastră – timpul acordat, cuvintele de încurajare, darurile, serviciile sau mângâierile fizice –, îi veţi putea transmite în mod

eficient şi necondiţionat sentimente de respect, afecţiune şi implicare totală, care vor avea o mare rezonanţă în sufletul său.

Atunci când sunt pregătiţi cum trebuie, părinţii pot folosi aceste limbaje pentru a comunica cu copiii lor. Pentru că atunci când copilul simte că este iubit, nu numai că îi veţi satisface cea mai profundă nevoie emoţională, dar va fi mult mai receptiv la sfaturile şi îndrumările dumneavoastră ca părinţi.

ISBN 173 – 8130 – 4 l-l

1. GARYCHAPMAN.j

ROSS CAMPBELL; j

Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor

2. ZIG ZIGLAR Secretul căsniciei fericite

3. Dr. SPENCER JOHNSON Mamă la minut

4. Dr. SPENCER JOHNSON Tată la minut

5. ALLAN PEASE & BARBARAPEASE De ce bărbaţii se uită la meci şi femeile se uită în oglindă

6. GARY CHAPMAN Speranţe pentru cei despărţiţi

6. ROSS CAMPBELL Copiii noştri şi drogurile

9789738120419